چاپ سوم

بدن انسان

در شگفتی های خداوند







مؤلف:
دکتر محمد راتب نابلسی

مترجمان:
یدالله پکانیادی
امین سلیمانی

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

براي دائلود كتابهاى مختلف مراجعه: (منتدى اقرا الثقافي)

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنتَدى إقْرَأ الثَقافِي)

www. lqra.ahlamontada.com



www.lqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى , عربي , فارسي)

بسم الله الرحمن الرحیم

دایرة المعارف اعجاز علمی در قرآن و سنت

شگفتی‌های خداوند در بدن انسان

(چاپ سوم، ویراست دوم)

تألیف:

دکتر محمد راتب نابلسی

ترجمه:

یدالله پشابادی

امین سلیمانی

ناشر: آراس زمستان ۱۳۹۰

نابلسی، محمد راتب
شگفتی‌های خداوند در بدن انسان / محمد راتب نابلسی / یدالله پشابادی ، امین سلیمانی.
مشخصات نشر: سنندج، آراس، ۱۳۸۷
۳۰۴ ص.
شابک: ۶-۵۶-۸۶۲۰-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
کتاب حاضر از سری کتابهای موسوعة الاعجاز العلمی فی القرآن و السنة می‌باشد.
کتابنامه: ص [۲۹۷] – ۳۰۴
موضوع: انسان شناسی جنبه‌های قرآنی
شناسه افزوده: پشابادی، یدالله، ۱۳۵۷ / سلیمانی، امین / عبدالباسط عیسی‌زاده ۱۳۶۱
رده‌بندی کنگره: ۱۰۴Bp/ ب ۳۶ ن ۲۲۰۴۱ ۱۳۸۷
رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۱۵۹
شماره کتابشناسی ملی: ۳۰۷۲۵۵۱

شناسنامه کتاب

- **نام کتاب:** **شگفتی‌های خداوند در بدن انسان**
- **نویسنده:** **دکتر محمد راتب نابلسی**
- **ترجمه:** **یدالله پشابادی، امین سلیمانی**
- **ناشر:** **آراس**
- **صفحه‌آرایی:** **توسعه کتاب ۰۸۷۱۲۲۶۴۵۴۵**
- **تیراژ:** **۳۰۰۰ نسخه**
- **نوبت چاپ:** **سوم، ۱۳۹۱**
- **قیمت:** **۶۵۰۰ تومان**
- **شابک:** **۶-۵۶-۸۶۲۰-۹۶۴-۹۷۸**

مرکز پخش: سنندج، پاساژ عزتی، نشر آراس ۰۸۷۱۲۲۲۸۳۴۱



فهرست مطالب

یادداشت مترجمان

از آنجا که کتاب شگفتی‌های خداوند در بدن انسان، با استقبال شایان خوانندگان محترم رویاروی گردید، به پاس توجه و حسن انتخاب ایشان و نیز احترام به سلیقه ایشان، بر خود واجب دانستیم متن کتاب را به شکلی اساسی بازنگری، و از ایرادهای ویرایشی و نگارشی پیراسته کنیم، تا آن چه به دست خوانندگان و علاقه‌مندان می‌رسد، بهتر و به گونه‌ای شایسته‌تر پاسخگوی نیازشان باشد.

از این رو تفاوت این چاپ با چاپ‌های پیشین آن، بیش از هر چیز در زدودن کامل عیار اشتباهات نگارشی و انشایی، نظم بخشیدنِ هرچه بیشتر به جمله‌ها و بندها، یکدست کردن نگارش متن از حیث علایم سجاوندی و اصلاح مواردی که تحت تأثیر ساختار زبان عربی در نگارش فارسی وارد گشته بود، و به طور کلی کوشش در راستای ارتقای سطح متن و چارچوب کلی کتاب است. علاوه بر آن چه گذشت فهرست منابع و مراجع نویسنده که پیشتر نامرتب بود، اینک بر اساس ترتیب حروف الفبایی نام اثر مرتب شده است.

لازم می‌نماید یادآوری کنیم که هر جا پانویسی از سوی مترجمان افزوده گشته با نشان «م.» از پانویس‌های نویسنده متمایز شده و علاوه بر آن تمام مواردی که از منابع فارسی در پانویس‌ها مطالبی نقل شده، از آن مترجمان است و نیازی به آوردنِ نشانِ پیشگفته در پایان هر پانویس این چنینی نبوده است.

در پایان بر خود لازم می‌دانیم از مسئولان محترم انتشارات «آراس» که در راستای اعمال اصلاحات در متن کتاب با ما حسن همکاری را به عمل آوردند، سپاسگزاری نماییم.

دکتر یدالله پشابادی امین سلیمانی تابستان ۱۳۹۰

مقدمه‌ی مؤلف

اعجاز

خداوند انسان را به نیکوترین شیوه آفرید، به وی بالاترین کرامت بخشید و هستی را برایش تسخیر کرد تا موجب تمایز و برتری او شود. به وی نعمت عقل ارزانی داشت و او را بر اساس فطرتی آفرید که به سوی کمال سیر کند و در او میل به شهوت قرار داد تا با تجربه‌ی صبر و شکر در برابر آن، راه نزدیکی به خداوند برایش ممکن شود. به او آزادی و اختیار بخشید تا اعمالش را ارزشمند گرداند و برایش کتاب‌هایی فرستاد تا به او الهام کند که پاکی‌ها برایش مجاز و پلیدی‌ها ممنوع است. خداوند این همه را به انسان نمایاند تا پروردگارش را بشناسد و بندگی او را به جای آورد و در نهایت، خوشبختی دنیا و آخرت را برای خویش رقم بزند.

آفرینش آسمان‌ها و زمین مبتنی بر حقیقت پایدار و هدفمندی است. اما باطل که غیرخدایی است، بی‌اساس و بی‌هدف است. حقیقت به دایره‌ای می‌ماند که دربرگیرنده‌ی چهار خط متقاطع است: نقل صحیح، عقل صریح، فطرت سلیم و واقعیت عینی.

نقل صحیح، کلام و بیان خداوند و فرستادگان معصوم اوست. عقل صریح، ابزار سنجشی است که خداوند به انسان عطا فرموده تا از طریق آن آفریدگار خویش را بشناسد. فطرت سلیم هم ترازویی است منطبق و هم‌سو با شریعت پروردگار که در سرشت انسان نهاده شده تا اشتباهات خویش را دریابد. اما واقعیت عینی، همان مخلوقات پیرامون انسانند که تابع قوانین الهی هستند. این چهار رکن حقیقت، همه از یک منبع سرچشمه می‌گیرند، پس همه با هم منطبق و هماهنگ‌اند.

همه‌ی ادیان الهی در هر زمان و هر مکان، تنها بر دو اصل اساسی بنیان نهاده شده‌اند و غیر از آن دو را نمی‌توان تصور کرد. این دو اصل در آیه‌ی زیر بیان شده است:

﴿وَمَآ أَرْسَلْنَا مِن قَبْلِكَ مِن رَّسُولٍ إِلَّا نُوحِيَ إِلَيْهِ أَنَّهُۥ لَآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنَا۠ فَٱعْبُدُونِ﴾[1]

«ما پیش از تو هیچ پیامبری را نفرستاده‌ایم مگر این که به او وحی کرده‌ایم که: معبودی [به حق] جز من نیست. پس فقط مرا پرستش کنید».

اصل اول عبارت است از توحید، یعنی شناخت دلایل وجود خدا و یگانگی و کمال او و همچنین شناخت نامهای نیکو و صفات والای خداوند و اصل دوم عبادت صحیح یعنی شناخت راه درست بندگی خدا که انگیزه‌ی آفرینش انسان است. عبادت فرمانبرداری آگاهانه و ارادی همراه با محبت و خواست قلبی است که اساس آن باور یقینی است و انسان را به سعادتی جاودانه رهنمون می‌کند. در واقع، توحید نمود و قله‌ی معرفت و عبادت نمود عمل است.

خداوند آسمان‌ها و زمین و همه جهانیان به ویژه انسان را بر اساس قواعد و قوانین بسیار دقیقی آفریده است که بارزترین آنها قانون علیت (علت و معلول) یعنی پیوستگی دو شیء از نظر وجود و عدم است که یکی از آن دو، بر دیگری مقدم است، اولی را سبب (علت) و دومی را نتیجه (معلول) می‌نامیم. عقل انسان که خود بر مبنای اسباب حکم می‌کند این نظام جالب را کامل می‌یابد؛ زیرا عقل بشری، حوادث و اتفاقات را بدون وجود اسباب و علل نمی‌پذیرد. آفریدگار هستی نیز رحمت خویش را بر ما اینگونه کامل کرده و حکم فرموده است که این نظام حاکم بر هستی و آن مبنای درک عقلانی بشری (قانون علیت) کم کم ما را به سوی پدیدآورنده‌ی اصلی (مسبب‌الاسباب) یعنی ذات پروردگار رهنمون می‌شوند. روشن است که گام‌ها بر وجود رهگذر و آب بر وجود نهر دلالت دارند. آیا آسمان با آن همه صور فلکی و زمین با آن همه دره‌ها، آدمی را به وجود آفریدگاری حکیم و آگاه رهنمون نمی‌شود؟

همچنین از نشانه‌های رحمت خداوند اینکه هماهنگی اسباب و نتایج، قاعده‌ای ثابت را در هستی ایجاد، و راه را برای کشف قوانین نهفته در آن هموار کرده و به هر چیزی خصوصیت متمایز و ثابتی می‌بخشد تا درک و ارتباط با آن به آسانی صورت گیرد. اگر این تلازم و هماهنگی میان علت و معلول نبود، نظام هستی به هرج و مرج و بیهودگی می‌گرایید و انسان هم در مسیر معرفت ناتوان شده و بهره‌ای از عقل و اندیشه‌اش

---

۱. سوره‌ی انبیاء، آیه‌ی ۲۵.

نمی‌برد. همچنین باید دانست اگر شخصی این گونه بیندیشد که اسباب به تنهایی عامل ایجاد نتایج است و مبنای اعتقاد او از دایره‌ی اسباب فراتر نرود مرتکب شرک شده است. به همین دلیل خداوند برای بازگرداندن این افراد مبتلا به شرک خفی، چنین برنامه چیده که گاهی اسباب مورد باور آنها را از تأثیر بازمی‌دارد و آن شخص با نتایج پیش‌بینی نشده مواجه می‌شود. جانب تفریط قضیه را نیز نباید نادیده انگاشت، یعنی اگر کسی به گمان خویش به صِرف توکل بر خداوند، در به کارگیری اسباب، اهمال و بی‌توجهی کند، دچار نافرمانی و انحراف شده است؛ زیرا قانون جاری در مخلوقات خداوند را نادیده گرفته و انتظار دارد که خداوند سنت‌های حاکم بر هستی را به خاطر او تعطیل کند. در این میان فرد مؤمن صادق از اسباب بهره می‌جوید؛ اما نه آن گونه که نقش خداوند را در نظام علیت انکار کند و اسباب را بیهوده و بی‌تأثیر بداند؛ بلکه به گونه‌ای از آنها بهره می‌گیرد که گویا همه‌ی تأثیر برای رسیدن به مقصود بدان بستگی دارد و آن گونه بر خداوند توکل می‌کند که گویایی اسباب بدون نقش پروردگار هیچ ارزشی ندارند و هر چه خداوند بخواهد همان خواهد شد و اسباب نمی‌توانند او را بدون اراده‌ی خداوند به نتیجه رسانند. این بینش توحیدی مثبت است که بسیاری از مدعیان ایمان نیز از آن بی‌بهره‌اند، تا چه رسد به غیرمؤمنان! ندای خداوند ما را آگاه می‌کند که:

﴿ وَمَا يُؤْمِنُ أَكْثَرُهُم بِٱللَّهِ إِلَّا وَهُم مُّشْرِكُونَ ﴾[1]

«و اکثر آنان که مدعی ایمان به خدا هستند، مشرکند».

اما باید دانست که گاهی نظام علیت به هم می‌ریزد و اموری برخلاف آن روی می‌دهد. اما کی و چگونه؟

وقتی که شخصی می گوید: من پیامبری از جانب خداوند برای تبلیغ شریعت او هستم، لازم است مردم برای اثبات صدق رسالت و آسمانی بودن کتابش از وی دلیلی بخواهند. اینجاست که پای معجزه به میان می‌آید که دلیل بر صداقت و حقانیت رسالت و برنامه‌ی پیامبران است و ما در برخی تعاریف اعجاز می‌خوانیم که اعجاز «خرق قوانین و سنت‌های طبیعت را گویند که جز از قدرت خالق هستی برنمی‌آید.» زیرا

---

۱. سوره‌ی یوسف، آیه‌ی ۱۰۶.

اوست که آن قوانین را قرار داده است و هم اوست که معجزات را به عنوان دلیلی بر صداقت رسالت و پیام پیامبران به آنها عطا می‌کند. معجزه از لحاظ عقلی ممکن است، اما از جهت عادت نامأنوس و فرق است میان این که عقل، کاری را محال بداند یا اینکه از فهم آن عاجز باشد و آگاهی نداشتن از چیزی، دلیل بر عدم آن نیست.

اما باید توجه داشت، زمانی که اصل دین (که در ایمان به وجود خدا، وحدانیت و کمال او در علم و قدرت مطلقش خلاصه می‌شود) مورد انکار و شک قرار گیرد، دیگر جایی برای پرداختن به مسأله‌ی معجزات و سخن راندن از جزئیات آنها باقی نمی‌ماند که در دایره‌ی قوانین و سنت‌های طبیعی نمی‌گنجند؛ زیرا روش صحیح دعوت این است که عموم مردم با اصول دین مورد خطاب واقع می‌شوند و این مؤمنانند که مکلف به پذیرش فروع دین هستند و معجزات هم جزو فروع دین‌اند. اما اگر اصل دین مورد تردید واقع شود، بحث از معجزات هم عبث و بیهوده خواهد بود.

از طرفی دیگر، همه‌ی هستی با مدارهای متعدد و گازها، ستارگان عادی و دنباله‌دار، مسافت‌های طولانی و سرعت‌های نوری ستارگان بزرگ، نیروی جاذبه و چرخش‌ها، زمین با کوهها، دره‌ها، پستی‌ها و بلندی‌ها، دریاها، دریاچه‌ها، چشمه‌ها، رودها، حیوانات، گیاهان، ماهی‌ها، پرندگان، معادن و ثروت‌ها، و انسان با خرد، عاطفه و اعضا و دستگاه‌های پیچیده، فطرت، سرشت، زوجیت و تولید نسل؛ همه معجزات بسیار شگفت‌انگیزند.

خلاصه‌ی کلام اینکه همه‌ی هستی با آسمان‌ها و زمین و در همین وضعیت عادی و حتی بدون خرق قوانین طبیعت و خروج از نظام آن، معجزه و بسیار جای تأمل‌اند! آیه‌ی زیر ما را رهنمون می‌سازد:

﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ لَءَايَٰتٍ لِّأُوْلِي ٱلْأَلْبَٰبِ ۝١٩٠ ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَٰطِلًا سُبْحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴾ [1]

«بی‌تردید در آفرینش آسمان‌ها و زمین و آمد و شد [پیاپی، تاریکی و روشنی و کوتاهی و درازی] شب و روز، نشانه‌ها و دلایلی [آشکار برای شناخت

---

۱. سوره‌ی آل‌عمران، آیه‌ی ۱۹۱ ـ ۱۹۰.

آفریدگار و کمال و دانش و قدرت او] برای خردمندان هست* کسانی که ایستاده، نشسته و بر پهلوهایشان افتاده [و در همه‌ی اوضاع و احوال] خدا را یاد می‌کنند و درباره‌ی آفرینش [شگفت‌انگیز، دلهره‌انگیز و اسرارآمیز] آسمان‌ها و زمین می‌اندیشند [و نقشه‌ی دلربا و ساختار حیرت‌زای آن، شور و غوغایی در آنان برمی‌انگیزد، و به زبان حال و قال می‌گویند:] پروردگارا! این [دستگاه شگفت هستی] را بیهوده نیافریده‌ای؛ تو [از اقدام به انجام کار باطل]، منزه و پاکی! پس [با توفیق بر انجام کارهای شایسته و نیک] ما را از عذاب آتش [دوزخ] دور نگه دار».

این انسان است که به سب پرداختن به امور مادی، غفلت از خداوند و عادت کردن به محیط پیرامونش، جنبه‌ی اعجازی هستی را فراموش کرده و از عظمت پروردگارش که در مخلوقات نمایان است، غافل شده و به دلیل جهل و غرور، این گونه می‌اندیشد که فقط حوادث غیرطبیعی و خارق العاده، معجزه به حساب می‌آیند. بنابراین قوانین و روش‌های عادی و مألوف را میزانی برای سنجش ایمان و کفر خویش می‌داند و این نشانه‌ی جهل آشکار انسان است هرچند به بالاترین مراتب تمدن و پیشرفت رسیده باشد.

در حالی که با اندکی تأمّل درمی‌یابد آن که توانسته است این همه جنبه‌ی اعجازی را در هستی بیافریند، هرگز برایش دشوار نیست که اعجازی دیگر نیز بر آن بیافزاید یا در برخی دستگاه‌های آفرینش اولیه تبدیل و تغییری ایجاد کند.

یکی از دانشمندان غربی می‌گوید: «نیرویی که قادر به آفرینش جهان است، بر حذف یا افزودن چیزی بر آن نیز تواناست؛ زیرا خداوند جهان را از عدم به وجود آورده است.»

اگر به شخص منکر معجزات گفته شود: «جهانی دیگر در حال پیدایش است که چنین و چنان است»، فوراً در پاسخ می‌گوید: «این غیرممکن و غیرقابل تصور است» و شدیدتر از معجزات به انکار آن می‌پردازد.[1]

---

۱. منظور مؤلف این است که افراد منکر معجزات، باید منکر اخباری نیز باشند که درباره‌ی اکتشافات جدید بشری منتشر می‌شود. بنابراین کسی که به یافته‌های بشر ایمان دارد باید به معجزات نیز ایمان داشته باشد. م

در این میان باید دانست که پیامبران گذشته فقط برای اقوام خویش مبعوث شده‌اند و معجزات آنان حسی و در محدوده‌ی زمان و مکان آنان بوده و مانند روشن شدن چوب کبریت، یک بار برای همیشه روی داده است که گروهی آن را تصدیق و برخی دیگر تکذیب کرده‌اند.

اما پیامبر ما حضرت محمد(ص) که آخرین پیامبر خداست، به سوی همه‌ی مردم تا روز قیامت فرستاده شده و مردم را به پاداش اخروی مژده و از عذاب آن بیم داده است. پس لازم است معجزه‌ی او هم تا پایان جهان به حال خود باقی بماند. به همین دلیل نشانه‌های اعجاز علمی در قرآن و سنت، قطعی و مستند به نص است.

در این راستا در قرآن کریم ۱۳۰۰ آیه درباره‌ی هستی و خلقت انسان نازل شده است. یعنی به عبارت دیگر این آیات یک‌ششم قرآن را به خود اختصاص داده است. حال اگر آیات مشتمل بر دستورات الهی، مستلزم طاعت و عمل، و آیات شامل نهی به معنای پرهیز از برخی امور است، پس آیات آفاق چه چیزی را اقتضا می‌کنند؟

در پاسخ باید گفت: این آیات اقتضا می‌کنند که باید درباره‌ی آنها اندیشید. در روایتی آمده است:

«تَفَكُّرُ ساعَةَ خَيْرٌ مِنْ قِيامِ لَيلَة»[1]

«یک ساعت تفکر [در نعمت‌ها و نشانه‌های خداوند،] از شب زنده‌داری [برای خدا] در طول یک شب، ارزشمندتر است».

قابل توجه اینکه بر اساس حکمت والای الهی، پیامبر(ص) نه از روی اجتهاد خویش و نه از وحی الهی هیچ گونه تفسیری از آیات آفاق بیان ننموده است؛ زیرا در صورت تفسیر آنها به مقتضای فهم اطرافیانش، برای قرن‌های بعدی غیرقابل پذیرش می‌بود و اگر هم بر مبنای فهم بشر امروزی تفسیر می‌کرد، درک آن برای افراد پیرامونش، دشوار و غیر ممکن می‌شد.

به همین دلیل تفسیر این آیات به سطح فهم و درک خاص هر عصر موکول شده است تا پیشرفت‌های مختلف علمی در هر زمان، زوایای اعجازآمیز این دسته از آیات

---

۱ . مصنف ابن ابی شیبه، از اقوال امام حسن بصری، (۳۵۲۲۳)، و شعب بیهقی از اقوال ابودرداء (۱۱۸).

را روشن کنند و بدین ترتیب قرآن کریم با آنچه از آیات و نشانه‌های هستی در آن است به عنوان معجزه‌ای در آید که تا روز قیامت جاودانه است.

علم

به نظر برخی دانشمندان، منظور از علم، شناخت خدا، اوامر و مخلوقات او یا شناخت حقیقت، شریعت و آفرینش اوست. شناخت پروردگار، اساس دین، شناخت اوامر او، مبنای عبادت و شناخت آفرینش او، اساس آبادانی دنیاست.

از این رو اسلام مردم را به شناخت خدا از طریق تفکر در آفرینش آسمان‌ها و زمین فراخوانده است که در چند سوره‌ی قرآن به طور پیاپی به آن اشاره شده و مبنای اساسی و اولیه‌ی پایه‌های عقیدتی و ایمانی قرار گرفته است ... خداوند می‌فرماید:

﴿ فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَـٰنُ مِمَّ خُلِقَ ۝ خُلِقَ مِن مَّآءٍ دَافِقٍ ۝ يَخْرُجُ مِنۢ بَيْنِ ٱلصُّلْبِ وَٱلتَّرَآئِبِ ﴾ [1]

«انسان باید بنگرد و دقت کند که از چه چیز آفریده شده است؟!* او از آب جهنده‌ی ناچیزی آفریده شده است* آبی که از میان استخوان پشت و استخوان‌های سینه بیرون می‌آید».

و در جایی دیگر فرموده است:

﴿ فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَـٰنُ إِلَىٰ طَعَامِهِۦٓ ۝ أَنَّا صَبَبْنَا ٱلْمَآءَ صَبًّا ۝ ثُمَّ شَقَقْنَا ٱلْأَرْضَ شَقًّا ۝ فَأَنۢبَتْنَا فِيهَا حَبًّا ۝ وَعِنَبًا وَقَضْبًا ۝ وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا ۝ وَحَدَآئِقَ غُلْبًا ﴾ [2]

«انسان باید به غذای خویش بنگرد و درباره‌ی آن بیندیشد [که چگونه ما آن را برای او فراهم کرده‌ایم، و در ساختمان مواد غذایی و اجزای حیات‌بخش آن، چه دقت، مهارت و ظرافتی به کار برده‌ایم] * ما آب را از آسمان به گونه‌ی شگفتی می‌بارانیم * سپس زمین را می‌شکافیم و از هم باز می‌کنیم * در آن دانه‌ها را می‌رویانیم و رزها و گیاهان خوردنی را * و درختان زیتون و خرما را * و باغ‌های پردرخت و انبوه را».

همچنین فرموده است:

---

۱. سوره‌ی طارق، آیه‌ی ۵ـ۷.

۲. سوره‌ی عبس، آیه‌ی ۲۴ ـ ۳۰.

﴿ أَفَلَا يَنظُرُونَ إِلَى ٱلْإِبِلِ كَيْفَ خُلِقَتْ ۝ وَإِلَى ٱلسَّمَآءِ كَيْفَ رُفِعَتْ ۝ وَإِلَى ٱلْجِبَالِ كَيْفَ نُصِبَتْ ۝ وَإِلَى ٱلْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ ﴾ [1]

«آیا به شتران نمی‌نگرند که چگونه آفریده شده‌اند؟! *و به آسمان نگاه نمی‌کنند که چگونه برافراشته شده است؟!* و به کوه‌ها نمی‌نگرند که چگونه نصب و استوار شده‌اند؟! * و به زمین نمی‌نگرند که چگونه پهن و گسترانده شده است؟!».

همچنین فرموده است:

﴿ قُلِ ٱنظُرُواْ مَاذَا فِي ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ وَمَا تُغْنِي ٱلْأَيَٰتُ وَٱلنُّذُرُ عَن قَوْمٍ لَّا يُؤْمِنُونَ ﴾ [2]

«بگو: بنگرید [و چشم برون و درون را باز کنید و ببینید] در آسمان‌ها و زمین چه چیزهایی وجود دارد! نشانه‌های [موجود در آسمان‌ها و زمین دیدنی‌های جهان هستی] و بیم‌دهندگان برای کسانی سودمند نخواهد بود که نمی‌خواهند ایمان بیاورند».

بدین ترتیب اندیشیدن درباره‌ی آفرینش آسمان‌ها و زمین، نوعی عبادت و بلکه بهترین آن است. در صحیح ابن‌حبان آمده است که عطا از [ام‌المؤمنین] عایشه، سلام الله علیها، روایت کرده است: پیامبر(ص) در شبی که نزد من بود نزد من آمد و فرمود: «بگذار که امشب را به عبادت پروردگارم مشغول باشم!» سپس به سوی مشک آب رفت، وضو گرفت و پس از آن به نماز ایستاد، آن قدر گریه کرد تا محاسنش خیس شد، سپس به سجده رفت و آن قدر گریست که اشک‌هایش زمین را خیس کرد. آنگاه به پهلو دراز کشید تا این که بلال برای اذان صبح آمد و متوجه گریه پیامبر(ص) شد و پرسید: «ای پیامبر خدا! چه چیز شما را به گریه انداخته است در حالی که خداوند همه‌ی لغزش‌های پسین و پیشین شما را آمرزیده است؟!» پیامبر(ص) فرمود: تو چه می‌گویی بلال!؟ چگونه گریه نکنم در حالی که امشب خداوند، آیات زیر را بر من نازل کرد:

---

۱. سوره‌ی غاشیه، آیه‌ی ۱۷ ـ ۲۰.

۲. سوره‌ی یونس، آیه‌ی ۱۰۱.

﴿إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ لَأَيَٰتٍ لِّأُوْلِي ٱلْأَلْبَٰبِ﴾[1]

«بی‌تردید در آفرینش آسمان‌ها و زمین و پشت سر هم آمدن شب و روز برای خردمندان نشانه‌هایی وجود دارد.»[2]

به خورشید بنگر و بپرس چه کسی آن را همچون آتشی برافروخته و علامتی روشن، آویزان کرده است؟ چه کسی آن را همانند سکه‌ای زرد رنگ بر دل آسمان ضرب کرده و یا همانند ساعت، در فضا آویخته که عقربه‌هایش تا برپایی قیامت در گردش باشند؟ چه کسی به خورشید رفعت داده و در مداری دقیق و برج‌های مختلف قرار داده و کیست که روشنی خورشید را به آسمان دنیا آورده است که زمان محصول آن و فروع و اصول ایام، دستاورد آن است و تاریخ و فصل‌بندی آن هم نتیجه‌ی تغییرات خورشید است؟ اگر خورشید نبود، روزها و ماه‌ها و سال‌ها نظم نمی‌گرفت و در شمارش نمی‌آمد و تمایز نور و تاریکی میسر نمی‌شد. زردی غروب و سرخی ابتدای شب در اثر پرتوهای خورشید نمایان می‌شود و این پرتوها با طول عمر و دوام خود نظاره‌گر شکست و گذشت تاریخ بوده‌اند و گذشت و پیشرفت آن در مسیر زمان، جلوه‌ی زیبای آن را از بین نبرده است.

خداوند چه زیبا فرموده است:

﴿ سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِي ٱلْآفَاقِ ﴾[3]

«ما هرچه زودتر دلایل و نشانه‌های خود را در اقطار و نواحی [آسمان‌ها و زمین] به آنان نشان خواهیم داد».

اکنون به قلب بنگر و در کار و آثار، هدف و مقصد، اندازه و ارزش، پیرامون و دیواره‌ها، منافذ و سوراخ‌ها، دریچه‌ها، پرده‌ها، دهلیزها و حفره‌های آن تأمل کن و همچنین به رگ‌های خون و محل انباشت آن در قلب، پاکی و تیرگی‌هایش، پایداری و بیداری‌اش بنگر و به هوشیاری و نیز خطرات عظیم آن دقت کن، قلب دچار غفلت، خواب، فراموشی، اشتباه، لغزش، انحراف، خستگی، از کار افتادگی، افسردگی و اندوه نمی‌شود. همیشه صبور و فرمانبردار آفریدگار دانایش است که آن را ساز و برگ و

---

۱. سوره‌ی آل‌عمران، آیه‌ی ۱۹۰.

۲. صحیح ابن‌حبان حدیث شماره ۶۲۰

۳. سوره‌ی فصلت، آیه‌ی ۵۳.

شعله‌ی حیات بخشیده و مهلت و زمان مشخصی برای کارش تعیین نموده است. قلب بی‌وقفه، بدون استراحت و آرامش به کار خویش ادامه می‌دهد.

و چه زیباست دوباره این آیه را تلاوت کنیم:

﴿ سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ ﴾ [۱]

«ما هرچه زودتر دلایل و نشانه‌های خود را در اقطار و نواحی [آسمان‌ها و زمین] به آنان نشان خواهیم داد».

اکنون با تأمل در سخنان حضرت علی در نشانه‌ی دیگری می‌نگریم ...

«مورچه را بنگر، با جثه‌ی کوچک! و اندام لطیفش که نه با نگاه خوب دیده می‌شود و نه به اندیشه درآید چگونه به نرمی بر روی زمین راه می‌رود؟ و روزی خویش را می‌جوید، دانه را به لانه‌ی خویش می‌برد و آن را در قرارگاه خود آماده می‌دارد، در روزهای گرم برای فصل سرد خویش روزی گرد می‌آورد و در تکاپویش، روزی‌اش از سوی خداوند تضمین و به قدر نیازش مقرر شده است. روزی‌رسانِ پُر احسان از او غافل نمانده و داور قهار، او را محروم نمی‌دارد. هرچند که در سنگ صاف، خشک، جامد و بی‌رطوبتی باشد و اگر در مجاری گوارشی مورچه، از بالا تا پایین، بیندیشی و شکم و پیرامون آن، سر، چشم و گوش‌هایش را از نظر بگذرانی در آفرینش آن شگفتی‌ها می‌بینی و از توصیف آن به رنج می‌افتی، چه بزرگ است آن که او را بر پاهایش استوار داشت و بر ستون‌های بدنش پایدار کرد، او که در آفرینش شریک و همکاری ندارد».

خداوند، چه نیکو فرموده است:

﴿ وَمَا مِن دَآبَّةٍ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا طَٰٓئِرٍ يَطِيرُ بِجَنَاحَيْهِ إِلَّآ أُمَمٌ أَمْثَالُكُم ۚ مَّا فَرَّطْنَا فِى ٱلْكِتَٰبِ مِن شَىْءٍ ۚ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّهِمْ يُحْشَرُونَ ﴾ [۲]

«هر جنبده‌ای در زمین و هر پرنده‌ای که با دو بال خود پرواز می‌کند، گروه‌هایی همچون شمایند [و هر یک دارای خصایص، ویژگی‌ها و نظام زندگی خاص خود هستند] در کتاب از هیچ چیز فروگذار نکرده‌ایم. سپس آنان در پیشگاه پروردگارشان جمع آورده می‌شوند».

---

۱. سوره‌ی فصلت، آیه‌ی ۵۳.

۲. سوره‌ی انعام، آیه‌ی ۳۸.

تاکنون بحث از علم و شناخت خداوند یعنی علم حقیقت بود. حال نگاهی به علم به اوامر خدا یعنی علم شریعت بیندازیم!

انسان با تفکر در آفرینش آسمان‌ها و زمین و شناخت خداوند به عنوان آفریدگار، مربی و حیات‌بخش و همچنین معرفت گوش‌های از نام‌های نیکو و صفت‌های والای او انگیزه‌ای قوی برای نزدیکی به خداوند می‌یابد و در تکاپو برای وصول به مقام قرب او به انجام اوامر و دستورات و پرهیز از منهیات او می‌پردازد. در این جا اهمیت علم شریعت، کاملاً هویدا می‌شود؛ زیرا اوامر و نواهی خداوند در زمینه‌ی عبادات، معاملات و اخلاق در آن بیان شده است.

شریعت خداوندی، سراسر عدل، رحمت، مصلحت و حکمت است. لذا هر مسأله‌ای که از عدل به جور، از رحمت به غضب، از مصلحت به فساد و از حکمت به بیهودگی بگراید، در شریعت جایگاه و مبنایی ندارد؛ اگرچه با هزار تأویل و توجیه به آن نسبت داده شده باشد.

پیامبر (ص) در روایتی که بخاری آن را نقل کرده است، می‌فرماید: «هر کس که خداوند، خیر او را بخواهد او را در امر دین فقیه و آگاه می‌کند.»[1]

اکنون به بیان علم مربوط به شناخت آفریده‌ها می‌پردازیم. اسلام ما را به شناخت خصوصیات و صفات اشیا و قوانین حاکم بر روابط میان آنها فرا می‌خواند تا از آن بهره برده و زمینه‌ی تحقق تسخیر اشیا برای ما فراهم شود ... خداوند می‌فرماید:

﴿ أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ ٱللَّهَ سَخَّرَ لَكُم مَّا فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَمَا فِى ٱلْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُۥ ظَٰهِرَةً وَبَاطِنَةً ﴾[2]

«آیا ندیده‌اید که خداوند آنچه را در آسمان‌ها و زمین است برای شما مسخّر کرده است [و در مسیر منافع شما به حرکت انداخته است] و نعمت‌های آشکار و نهان خود را بر شما گسترده و افزون ساخته است؟».

﴿ وَأَنزَلْنَا ٱلْحَدِيدَ فِيهِ بَأْسٌ شَدِيدٌ وَمَنَٰفِعُ لِلنَّاسِ ﴾[3]

«و آهن را فرو فرستادیم که دارای نیروی زیاد و سودهای فراوانی برای

۱. صحیح بخاری، حدیث شماره ۷۱ و صحیح مسلم، حدیث شماره ۱۰۳۷
۲. سوره‌ی لقمان، آیه‌ی ۲۰.
۳. سوره‌ی حدید، آیه‌ی ۲۵.

مردمان است».

یادگیری علوم تجربی، به انسان در آبادانی زمین کمک می‌کند؛ زیرا راه استخراج معادن، به‌کارگیری نیروها و انرژی‌ها، هموار نمودن مشکلات و برآوردن نیازها را می‌طلبد. خداوند می‌فرماید:

﴿ وَإِلَىٰ ثَمُودَ أَخَاهُمْ صَٰلِحًا ۚ قَالَ يَٰقَوْمِ ٱعْبُدُوا۟ ٱللَّهَ مَا لَكُم مِّنْ إِلَٰهٍ غَيْرُهُۥ ۖ هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ ٱلْأَرْضِ وَٱسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَٱسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تُوبُوٓا۟ إِلَيْهِ ۚ إِنَّ رَبِّى قَرِيبٌ مُّجِيبٌ ﴾[1]

«به سوی قوم ثمود فردی از میان خودشان را فرستادیم که صالح نام داشت. گفت: ای قوم من! خداوند را بپرستید که معبودی جز او برای شما وجود ندارد. اوست که شما را از زمین آفریده است و شما را آبادکنندگان آن قرار داده است. پس از او طلب آمرزش کنید و به سوی او بازگردید. بی‌گمان خداوند [به بندگانش] نزدیک و پذیرنده‌ی [دعای کسانی] است که او را مخلصانه به زاری می‌خوانند و به یاری‌اش می‌طلبند».

از سوی دیگر، یادگیری علوم تجربی و پیشرفت در این زمینه، قدرتی ارزشمند به شمار می‌رود و شایسته است در اختیار مسلمین باشد تا در جبهه‌ی مبارزه با دشمنان حقیقت، نیکی و اسلام مورد استفاده قرار گیرد و این فرموده‌ی خداوند نیز تحقق یابد:

﴿وَأَعِدُّوا۟ لَهُم مَّا ٱسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ ٱلْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِۦ عَدُوَّ ٱللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَءَاخَرِينَ مِن دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ ٱللَّهُ يَعْلَمُهُمْ ۚ وَمَا تُنفِقُوا۟ مِن شَىْءٍ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنتُمْ لَا تُظْلَمُونَ ﴾[2]

«برای [مبارزه با] آنان تا آنجا که می‌توانید نیروی [مادی و معنوی] و اسب‌های ورزیده آماده سازید تا بدان، دشمن خدا ودشمن خویش را بترسانید و کسان دیگری جز آنان را نیز به هراس اندازید که ایشان را نمی‌شناسید و خدا آنان را می‌شناسد. هر آنچه در راه خدا صرف کنید پاداش آن به تمام و کمال به شما داده می‌شود و هیچ گونه ستمی نمی‌بینید».

از آنجا که امروزه ابراز قدرت و برتری، علم و تکنولوژی است و جنگ میان

---

۱. سوره‌ی هود، آیه‌ی ۶۱.

۲. سوره‌ی انفال، آیه‌ی ۶۰.

ملت‌ها نه با بازوها، بلکه با عقل و دانش انجام می‌شود، بر هر فرد مسلمانی لازم است که در این زمینه قوی باشد؛ زیرا او برای نشر و گسترش حقیقت نیازمند قدرت و شوکت است. پیامبر(ص) نیز فرموده است:

«مؤمن قوی و توانا، نزد خداوند دوست داشتنی‌تر از مؤمن ضعیف و ناتوان است هرچند که هر دو از خیر و نیکی در حد خود برخوردارند».[۱]

اعجاز در پرتو قرآن و سنت

معجزات علمی قرآن، در همه‌ی زمینه‌ها اعم از بلاغت و اسلوب آن، اخبار گذشتگان، خبر از آینده و یا وجود حکمت‌های تشریعی و غیر آن برای اهل علم ثابت شده است. اینکه اعجاز علمی در عصر حاضر رایج شده به دلیل آشکار شدن اکثر ابعاد اعجازی قرآن و سنت و کشف آن به وسیله‌ی علوم تجربی است. معجزه در اصطلاح دانشمندان به امری خارق‌العاده، همراه با تحدّی و مبارزه‌طلبی و به دور از هم‌آوردی، اطلاق می‌شود.

منظور از اعجاز قرآن، این است که مردم را به مبارزه می‌طلبد که همانندی چون قرآن را بیاورند و علمی بودن اعجاز به خاطر ارتباط کامل آن با دانش است؛ یعنی حقیقت اعجاز در دانش است و با مبنای علمی خود به همه‌ی ادعاها خاتمه می‌دهد، با واقعیت‌های جهان سازگار بوده و دارای پشتوانه و دلیل است. اگر اعجاز، علمی نبود قرآن به توهم و شک و گمان می‌گرایید و اگر با واقعیت سازگار نبود جهل، و اگر مبتنی بر دلیل نبود تقلید به حساب می‌آمد.

اعجاز در واقع، خبر دادن از حقیقتی به وسیله‌ی قرآن یا سنت نبوی است که علوم تجربی هم به آن پی برده و ناتوانی امکانات بشری برای درک آن، در زمان پیامبر(ص) به اثبات رسیده و در نتیجه صداقت و درستی پیام پیامبر(ص) روشن شده است.

از سوی دیگر معجزات قرآن با دربرداشتن حقایق علمی، دلیلی بر جهانی بودن پیام اسلام است. خداوند پیامبران قبل از محمد(ص) را که حیطه‌ی رسالت آنان از اقوام و زمان خاص آنها فراتر نمی‌رفت، با دلایل و معجزات حسی، همانند عصای موسی ﷺ و زنده شدن مردگان توسط عیسی ﷺ مورد تأیید قرار داده است و این معجزات با قدرت

۱. صحیح مسلم، حدیث شماره (۲۶۶۴)

مبارزه‌طلبی خویش تا پایان رسالت هر پیامبر، باقی مانده است تا این که با گذشت زمان و مکدر شدن چشمه‌ی زلال آن رسالت، قدرت معجزه‌ی پیام‌آور آن نیز از میان رفته و خداوند پیامبر جدیدی را با دین و معجزه‌ی جدید، فرستاده است. اما با پایان یافتن سلسله‌ی نبوت و ظهور خاتم پیامبران، حضرت محمد(ص)، خداوند حفظ دین او را برای همه‌ی نسل‌های بشر تا قیامت، تضمین کرده و آن را با دلیل و برهان عظیمی که تا قیامت انسان‌ها را به مبارزه می‌طلبد، حمایت و تأیید نموده است.

﴿ قُلْ أَيُّ شَيْءٍ أَكْبَرُ شَهَٰدَةً ۖ قُلِ ٱللَّهُ ۖ شَهِيدٌۢ بَيْنِى وَبَيْنَكُمْ ۚ وَأُوحِىَ إِلَىَّ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانُ لِأُنذِرَكُم بِهِۦ وَمَنۢ بَلَغَ ﴾[1]

«[ای پیامبر! به کسانی که بر رسالت تو گواهی می‌خواهند] بگو: بالاترین گواهی، گواهی کیست [تا او بر صدق نبوت من گواهی دهد]؟ بگو: خدا میان من و شما گواه است! [بهترین دلیل آن این است که] این قرآن به من وحی شده است».

همچنین فرموده است:

﴿ لَّٰكِنِ ٱللَّهُ يَشْهَدُ بِمَآ أَنزَلَ إِلَيْكَ ﴾[2]

«[اگر چه کافران نبوت تو را انکار می‌کنند] اما خداوند بر آنچه [از قرآن] بر تو نازل کرده است گواهی می‌دهد».

در این دو آیه ادعای کافران، مبنی بر دروغ شمردن نبوت حضرت محمد(ص)، رد شده و خصوصیت اعجاز علمی قرآن نیز همراه با بقا و دوام آن در میان مردم بیان شده[3] که همگام با پیشرفت‌های مختلف بشری در زمینه‌ی علم و دانش، رنگ جدیدی به خود می‌گیرد و در عین حال با مضامین وحی الهی مرتبط است. بدین ترتیب دلایل صحت وحی نازل شده بر پیامبر(ص) که حاوی علم الهی و قابل فهم بشر در هر زمان و مکانی است، درخشنده‌تر شده و با گذشت زمان تازه می‌گردد. پیامبر(ص) فرموده است:

«هیچ پیامبری، ظهور نکرده است مگر این که نشانه‌ها و معجزاتی به او داده

---

۱. سوره‌ی انعام، آیه‌ی ۱۹.

۲. سوره‌ی نساء، آیه‌ی ۱۶۶.

۳. منظور جمله «لِأُنذِرَكُم بِهِۦ وَمَنۢ بَلَغَ» در انتهای آیه‌ی مورد نظر است. م

شده که بشریت به مشابه و همانند آن ایمان آورده است؛ اما آنچه به من عطا شده، وحی از جانب خداوند است. پس امیدوارم در میان پیامبران، بیشترین پیروان را داشته باشم».[1]

ابن‌حجر در شرح این حدیث می‌فرماید:

«پیامبر(ص) این کلام را به معجزه‌ی جاوید قرآن که قبلاً بیان شد، ارتباط داده است؛ زیرا دارای فواید بسیار و منافع عمومی است و اخبار آینده دعوت و حجت‌های او را نیز دربردارد و منافع قرآن، شامل مخاطبان حاضر و غایب معاصرش و همچنین آینده‌گان و نسل‌های آتی بشری می‌شود. این ارتباط حقیقتاً زیباست ...

البته در شرح آن نظر دیگری نیز گفته شده است که هدف از حدیث این است که معجزات سایر پیامبران با گذشت زمان از بین رفته و تنها مخاطبان معاصرش، آن را دیده‌اند. اما معجزه‌ی قرآن تا روز قیامت پایدار است، اسلوب بلاغت و اخبار غیبی آن خارق‌العاده باقی می‌ماند، و با گذشت هر دوره‌ای از زمان، یکی از پیشگویی‌های قرآن تحقق می‌یابد و دلیل دیگری بر صحت ادعای پیامبر (ص) خواهد بود ...»[2]

نکته‌ی دیگر این که چون قرآن، معجزه‌ی جاوید برای همه‌ی خلایق تا روز قیامت است، پس بیانات و دلایل آن را هر عرب و غیرعربی به طور یکسان درک می‌کند و به عنوان یک پدیده‌ی همیشه نو تا روز قیامت باقی می‌ماند. ما اخباری را در قرآن می‌یابیم که چون با زبان عربی آشکار، نازل شده است به راحتی قابل فهم است، اما حقیقت ذاتی و کیفیت آن را جز در زمانی مشخص درک نمی‌کنیم. لذا خداوند فرموده است:

﴿ إِنْ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعَالَمِينَ ۝ وَلَتَعْلَمُنَّ نَبَأَهُ بَعْدَ حِينٍ ﴾[3]

«این قرآن، چیزی جز پند و اندرز جهانیان [و مایه‌ی بیداری همه‌ی ایشان] نیست * و خبر آن را بعد از مدت زمانی خواهید دانست [و به زودی صدق وَعْد و وَعید و راستی اخبار و گفتار قرآن را هم در این جهان و هم در آن جهان خواهید دید]».

---

۱. صحیح بخاری، حدیث شماره (۴۶۹۶) و صحیح مسلم حدیث شماره (۱۵۲)

۲. فتح‌الباری، (۷/۹) با اندکی تصرف.

۳. سوره‌ی ص، آیه‌ی ۸۷ ـ ۸۸.

این اراده‌ی خداوند است که هر کدام از اخبار قرآن در زمان خاصی تحقق یابد و با رویداد و نمایان شدن حادثه مربوط به آن، مفاهیمی که در لابه‌لای حروف و الفاظ قرآن پوشیده است، آشکار شود. خداوند می‌فرماید:

﴿لِكُلِّ نَبَإٍ مُسْتَقَرٌّ وَسَوْفَ تَعْلَمُونَ﴾[1]

«هر خبری [که خداوند در قرآن بیان کرده است] موعدی دارد [و در هنگام مقرر و جای معین تحقق می‌پذیرد] و [صدق این اخبار را به هنگام وقوع] خواهید دانست [و خواهید دید به چه عذابی گرفتار می‌آیید]».

پس اخبار الهی، در طول تاریخ همه‌ی اشکال نوظهور را به خود گرفته و باقی می‌ماند.

این امر در ارشاد خداوند تجلی یافته است که می‌فرماید:

﴿وَالْخَيْلَ وَالْبِغَالَ وَالْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً وَيَخْلُقُ مَا لَا تَعْلَمُونَ﴾[2]

«[و خداوند] اسب، قاطر و الاغ را آفریده است تا بر آنها سوار شوید و زینتی باشند [که به دلهایتان شادی بخشند و خداوند] چیزهایی را [برای حمل و نقل و طی مسافات] می‌آفریند که [شما هم اینک چیزی از آنها] نمی‌دانید».

قرآن کریم در زمانی نازل شد که جهل، خرافه‌پرستی، جادوگری، سحر و طالع‌بینی در سراسر جهان شایع شده بود که اعراب از این جاهلیت، سهم بیشتری را برده بودند. خداوند در این باره درقرآن کریم فرموده است:

﴿هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾[3]

«او کسی است که از میان بی‌سوادان پیغمبری را برانگیخته و به سویشان فرستاده است تا آیات خدا را برای ایشان بخواند و آنان را پاک گرداند. او بدیشان کتاب [قرآن] و شریعت [یزدان] را می‌آموزد. آنان پیش از آن زمان واقعاً در گمراهی آشکاری بودند».

در این هنگام پیامی حاوی علم خدا، بیان اسرار و رموز آفریده‌ها در گستره‌ی هستی

---

۱. سوره‌ی انعام، آیه‌ی ۶۷.

۲. سوره‌ی نحل، آیه‌ی ۸.

۳. سوره‌ی جمعه، آیه‌ی ۲.

نازل شد؛ علمی که ریزه‌کاری‌های نفس بشری را بیان نموده، از گذشته شروع به بیان اسرار آینده کرده و از امور پوشیده‌ی آینده و چگونگی سایر مخلوقات نیز پرده برداشته است.

امروزه که بشریت در عصر اکتشافات علمی قرار گرفته و دقیق‌ترین ابزارهای کاوش را در اختیار دارد و قدرتی یافته که در هر جنبه‌ی علمی، گروهی از دانشمندان را به کار می‌گیرد تا از اسرار پنهان زمین و آسمان پرده بردارند و در طول قرن‌ها در زمینه‌های مختلف علوم انسانی به جمع‌آوری مقدمات، دریافت نتایج و به حفظ دستاوردها بپردازند و در چنین حالی که اشکال نیمه‌پنهان، رو به وضوح و حقایق رو به درخشندگی نهاده‌اند، اگر آیه یا حدیثی، یکی از حقایق کشف شده توسط بشر را بیان کند و حاوی دقت معجزه‌آمیز و بیان روشن درباره‌ی آن باشد، رخدادی شگفت‌انگیز با تجلی انوار الهی که هزار و چهارصد و اندی سال پیش بر پیامبر(ص) نازل شده تحقق خواهد یافت. قرآن کریم ما را به این مسئله رهنمون می‌شود و می‌فرماید:

﴿ قُلْ أَرَءَيْتُمْ إِن كَانَ مِنْ عِندِ ٱللَّهِ ثُمَّ كَفَرْتُم بِهِۦ مَنْ أَضَلُّ مِمَّنْ هُوَ فِى شِقَاقٍۭ بَعِيدٍ ۞ سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُۥ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ شَهِيدٌ ﴾[1]

«[ای محمد] بگو: به من خبر دهید اگر این [قرآن] از سوی خداوند آمده باشد، و آنگاه شما به آن ایمان نداشته باشید، چه کسی گمراه‌تر خواهد بود از آن کسی که [با حق و حقیقت] سخت در مبارزه و مقابله باشد؟* ما به آنان [که منکر اسلام و قرآنند] هر چه زودتر دلایل و نشانه‌های خود را در اقطار و نواحی [آسمان‌ها و زمین] و در درون خودشان به آنان نشان خواهیم داد تا برای ایشان روشن و آشکار شود که اسلام و قرآن حق است. آیا [برای بازگشت کافران از کفر و مشرکان از شرک] تنها این بسنده نیست که پروردگارت بر هر چیزی حاضر و گواه است؟»

یکی از دانشمندان می‌گوید: «[از جمله راه‌های اثبات حقانیت شریعت] مشاهده‌ی عینی است به این معنی که بندگان با تأمل در آیات آفاق و انفس دریابند که پیام ابلاغ

۱. سوره‌ی فصلت، آیه‌ی ۵۲ ـ ۵۳.

شده توسط پیامبران، حق است». دانشمندی دیگر می‌گوید[1]: منظور از آفاق، چهار سوی آسمان‌ها و زمین؛ از جمله خورشید، ماه، ستارگان، شب و روز، باد، باران، رعد و برق، گیاهان، درختان، کوه‌ها و دریاها و ... است.» چنین مضمونی از شماری از مفسران برجسته روایت شده است.

این‌ها برخی از آیات قرآن هستند که از نشانه‌های خداوند در جهان آفرینش سخن گفته و معجزه‌ی علمی روشنی را نمایان کرده‌اند که در عصر اکتشافات پیشرفته بشری همچون نگینی می‌درخشند.

ما در انتظار تحقق وعده‌ی خداوندیم که نشانه‌های خویش را به ما بنمایاند تا معانی دقیق آیاتش را دریابیم؛ زیرا در قرآن کریم فرموده است:

﴿ وَقُلِ ٱلْحَمْدُ لِلَّهِ سَيُرِيكُمْ ءَايَـٰتِهِۦ فَتَعْرِفُونَهَا [2] ﴾

«و بگو: حمد و سپاس خدای را سزاست. او آیات خود را به شما نشان خواهد داد و شما آنها را خواهید شناخت.»

از آنچه بیان شد دریافتیم که بشریت همواره در انتظار وعده‌های خداوند برای کشف نشانه‌های او در هستی و قرآن است که در برابر چشمان او قرار بگیرد و حجت و برهان خدا کامل شده و دیدگان بشر آشکارا معجزه را ببیند.

باید دانست که تفسیر علمی آیات با اعجاز علمی تفاوت دارد؛ زیرا تفسیر علمی عبارت از کشف معانی آیات و حدیث، در پرتو یافته‌های جدید علمی است. اما اعجاز علمی، عبارت است از خبر دادن قرآن کریم یا سنت پیامبر(ص) از حقیقتی که علوم تجربی هم به تازگی به آن دست یافته‌اند و ثابت شده است که آن حقیقت با امکانات بشری زمان پیامبر(ص) قابل درک نبوده است.

قواعد و اصول تحقیق در زمینه‌ی اعجاز علمی

۱ـ علم خداوند علمی شامل، فراگیر، بی‌نقص ومصون از خطاست. اما علم انسان، محدود و در معرض تغییر و خطاست.

۲ـ متون برآمده از وحی و دارای دلالت قطعی و یقینی همچون حقایق ثابت شده در

---

۱. قرطبی در تفسیرش (ج ۱۵، ص ۳۷۴) این قول را از عطا و ابن زید، نقل کرده است.

۲. سوره‌ی نمل، آیه‌ی ۹۳.

دسترس هستند.

۳ـ برخی متون وحیانی از دلالت ظنی و غیریقینی برخوردارند و نیز برخی نظریه‌های علمی هنوز در حد فرضیه‌های اثبات‌نشده‌اند.

۴ـ محال است که میان نصوص قطعی وحی و حقایق ثابت‌شده‌ی علمی، تضاد وجود داشته باشد، مگر این که قطعیت یکی از آنها مخدوش باشد. این اصل را دانشمندان مسلمان بیان کرده‌اند و چندین تن از آنها کتاب‌هایی را در زمینه‌ی سازگاری حتمی عقل و نقل، تألیف کرده‌اند.

هنگامی که خداوند یکی از نشانه‌های آفاقی یا انفسی را در تصدیق آیه‌ای از قرآن یا حدیثی از پیامبر(ص) به بندگانش نشان می‌دهد، معنی آیه آشکار و سازگاری آنها با هم کامل شده و تفسیر آیه نیز با کشف حقایق علمی ثابت و پایدار می‌شود؛ زیرا دلالت‌های مختلف الفاظ متون بر حقایق علمی کشف شده محدود می‌گردد و اعجاز هم همین است.

عبارات وحیانی با الفاظ عام و فراگیری نازل شده‌اند. پیامبر(ص) فرموده است: «با به همراه داشتن گفتارهای فراگیر و کلی، مبعوث شده‌ام ...».[1] این قضیه روشن می‌سازد عباراتی که از پیامبر اکرم (ص)روایت شده است بر همه‌ی معانی و مصادیق درست آن دلالت دارد، اما نسل‌های بشری، یکی پس از دیگری به مفهوم آن پی خواهند برد. البته نباید از نظر دور داشت که اگر میان دلالت قطعی یکی از متون الهی، با یک نظریه‌ی علمی [ظاهراً ثابت شده] تضادی روی دهد، به طور طبیعی نظریه‌ی علمی انکار و رد می‌شود؛ زیرا متن وحیانی از جانب کسی آمده است که بر همه‌ی امور احاطه‌ی کامل دارد و چنانچه آن دو با یکدیگر مطابقت داشته باشد، نص وحیانی را مؤید نظریه‌ی علمی می‌دانیم [نه برعکس]. جنبه‌ی دیگر قضیه هم متصور است، یعنی زمانی که نص وحیانی، دارای دلالت ظنّی و حقیقت علمی، ثابت شده باشد، در این صورت نص به وسیله‌ی آن تأویل و تفسیر می‌شود. اما اگر آن دو با یکدیگر مطابقت نداشته باشند آنکه قطعی‌تر است ترجیح داده می‌شود.

۱. صحیح بخاری، حدیث شماره (۲۸۱۵) و صحیح مسلم، حدیث شماره (۵۲۳)

بیان روش تحقیق در زمینه‌ی اعجاز علمی در پرتو روش پیشینیان امت اسلامی

آنچه خداوند درباره‌ی اسرار خلقت جهان بیان نموده است تا زمانی که حقیقت آن را به ما نشان ندهد غیب به شمار می‌آید و پیش از آن هیچ راهی برای شناخت کیفیت و جزئیات آن وجود ندارد، مگر این که از طریق وحی بیان شده باشد. پیشینیان امت هم، خارج از این محدوده و نسبت به نادانسته‌ها، تلاشی نداشته‌اند. سخن از این است که معنای آیاتِ مربوط به غیب و دلالت‌های لغوی آن روشن اما کیفیت و جزئیات آنها پنهان هستند و کسی که به توصیف و تفسیر دقایق و جزئیات این آیات پس از روشن ساختن و عینی کردن آن توسط خداوند می‌پردازد، نسبت به کسی که قبل از آن و فقط با اکتفا به شنیدن یکی از نصوص به تبیین آنها می‌پردازد و از مدلول واقعی آن آگاه نیست، تفسیر صحیح‌تری ارائه می‌دهد؛ زیرا توصیفات شخص شنونده و بیننده کامل‌تر از توصیفات شخصی است که فقط شنیده است.

مفسران پیشین امت به میزان فراوانی در تفسیر و شرح معانی آیات توفیق یافته‌اند، با وجود این بسیاری از حقایق هستی در عصر آنان پنهان مانده بود و مفسری که بدون شناخت این حقایق به تفسیر آیات آفاق و انفسی بپردازد و فقط به شنیده‌های وحیانی اکتفا کند ضعیف‌تر از مفسری است که همزمان با ارشادهای وحیانی، از یافته‌های مربوط به حقایق هستی نیز بهره می‌جوید و آنچه را از وحی شنیده با آنچه در دنیای واقع دیده با هم جمع کرده است.

اگر چه در نظر مفسران پیشین مسائل مربوط به هستی‌شناسی نسبت به مسائل عقیدتی بسیار بی‌اهمیت بود، اما به محدوده‌ی نصوص عقیده اکتفا نکرده و تلاش خویش را برای استفاده از حداکثر دانسته‌های علمی در تفسیر آیات به عمل آورده‌اند و بر اساس فهمی که خداوند به آنان عطا کرده بود، آثاری ارزشمند از خویش بر جای نهاده‌اند و تلاش‌های ارزنده‌ای که آنان در استفاده از یافته‌های علمی برای تفسیر آیات در طول قرون متمادی به خرج داده‌اند، ما را با سطح پیشرفت علمی انسان در آن روزگاران آشنا می‌سازد و سطح توفیقاتی را که خداوند به آنان عطا فرموده به ما می‌نمایاند؛ زیرا اگر چه در آن زمان امکان مشاهده‌ی حقایق هستی فراهم نشده بود، اما هماهنگی

آشکاری میان وحی و مشاهدات عینی آنان دیده می‌شود. [این توفیق مفسران از یک سو] و ظهور محدوده‌ی معارف انسانی مقید به مشاهدات حسی و دانش بشری مقید به زمان و مکان آنها [از سوی دیگر] جنبه‌ی اعجازی قرآن را بسیار روشن‌تر و آشکارتر نموده است.

خداوند توفیقات بسیاری را برای مفسران رقم زده است که توانسته‌اند در شرح آیات و احادیث مربوط به اسرار زمین و آسمان گام‌های قابل‌توجهی بردارند. واضح است که این توفیق، نتیجه‌ی برخورداری آنان از راهنمایی‌های وحی آسمانی و الهام گرفتن از کسی است که آگاه به اسرار زمین و آسمان‌هاست و دلالت‌ها و معانی درست آیات را به آنان آموزش داده است.

جنبه‌های اعجاز علمی

۱ـ وجود هماهنگی دقیق میان نصوص کتاب و سنت و یافته‌های هستی‌شناسان که حقایق و اسراری را از هستی کشف کرده‌اند که در زمان نزول قرآن، امکان شناخت آن وجود نداشت.

۲ـ اصلاح افکار باطلی که در میان نسل‌های مختلف بشری، درباره‌ی اسرار خلقت وجود داشت از طریق قرآن و سنت.

۳ـ اگر همه‌ی آیات و احادیث صحیح مربوط به هستی جمع‌آوری شود درمی‌یابید که همدیگر را تکمیل کرده و در خلال آن حقیقت روشن می‌شود، اگرچه این نصوص در زمان‌های مختلفی نازل شده و در قرآن هم پراکنده‌اند. این قضیه بیان می‌دارد که قرآن از جانب خدایی آگاه به اسرار آسمان‌ها و زمین نازل شده است.

۴ـ بنیان نهادن دستورات شرعی حکیمانه‌ای که حکمت آنها در زمان نزول قرآن بر مردم پوشیده بود، اما تحقیقات علمی مختلف از حکمت آنها پرده برداشته است.

۵ـ هماهنگی میان آیات وحی، با وجود کثرت آنها که به توصیف هستی و اسرار آن می‌پردازد، با حقایق علمی کشف شده با وجود فراوانی و گستردگی آنها و وجود دوگانگی آشکار میان یافته‌ها و نظریات مختلف علمی که با پیشرفت زمان تغییر می‌کند و نیز وجود تضاد میان علم و دانش با گفته‌ها و عقاید وارده در ادیان تحریف شده.

اصول پژوهش در زمینه‌ی اعجاز علمی کتاب و سنت

۱ـ رعایت معانی لغوی مفردات نصوص، آن گونه که در اوایل نزول وحی رایج بوده است و همچنین رعایت قواعد نحوی و بلاغی زبان عربی و ویژگی‌ها و دلالت‌های آن، به ویژه قاعده‌ی بلاغی زیر که می‌گوید: «لفظ نباید از معنی حقیقی خارج شود و به حوزه‌ی مجاز برود مگر با وجود قرینه‌ی صارفه.»

۲ـ پرهیز از تأویل نصوص مربوط به اعجاز علمی قرآن و نصوص دال بر نبوت پیامبر (ص).

۳ـ پرهیز از تطبیق قرآن با حقایق هستی، بلکه عرضه نمودن حقایق علمی بر قرآن که اگر موافق قرآن بود، پذیرفته می‌شود. در غیر این صورت مردود است.

۴ـ پرهیز از تفسیر قرآن بر مبنای فرضیه‌های ثابت نشده‌ی علمی که تحت بررسی و کنکاش هستند و به طریق اولی عدم استفاده از حدسیات و گمانه‌زنی‌ها در تفسیر آن؛ زیرا این فرضیه‌ها همیشه در حال تغییر و تبدیل و بلکه در معرض ابطال هستند.

البته اینکه بعضی از تحقیقات مربوط به اعجاز علمی دچار نقص و کاستی است، نباید مجوزی برای کشیدن خط بطلان بر همه‌ی تحقیقات علمی در این زمینه شود، بلکه مسئولیت علما و دانشمندان توانای اسلامی را بیشتر کرده که تلاش خود را برای خدمت به قرآن و سنت در زمینه‌ی دانش‌های گیتی‌شناسی به کار برده و همانند پیشینیان نیکوکار امت اسلامی که در زمینه‌ی لغت، اصول، فقه و سایر علوم شرعی خدمات شایسته انجام داده‌اند، آنان نیز دَین خود را ادا نمایند؛ زیرا در مقابل معجزه‌ای بزرگ و علمی قرار داریم که پیشتازان عرصه‌ی علم و تکنولوژی در عصر حاضر نیز در برابر آن سر تسلیم فرود آورده‌اند.

از طرف دیگر، دشمنان اسلام مطالب بی‌اساس و شتاب‌زده درباره‌ی اعجاز علمی قرآن و سنت را وسیله‌ای برای خدشه‌دار کردن آیات و احادیث قرار داده و نظریه‌های علمی ثابت نشده را مبنای کار خویش قرار می‌دهند. بنابراین پژوهشگر اعجاز علمی در کتاب و سنت پیش از این که آیه‌ای از قرآن یا حدیثی را با نظریه‌ای که گمان می‌کند علمی است ـ اما در واقع از علم به دور است ـ ربط دهد، باید تحقیق و تأمل و درنگ بسیاری داشته باشد.

خلاصه‌ی کلام آن که چنانچه تفسیر علمی قرآن و سنت با اعتماد به فرضیه‌های علمی و غیر قطعی و برخلاف قواعد و اسلوب زبان عربی باشد و مفردات قرآن بر اساس معنی وارده در زمان پیامبر(ص) تفسیر نشود مردود و فاقد ارزش علمی است و یا اگر شخصی تحقیقات معاصر علمی را مبنا قرار دهد و قرآن را بر آن عرضه کند یا اگر نظر او با قسمت دیگری از قرآن و سنت در تضاد باشد و یا از شخصی غیرمحقق صادر شود که هنوز به ثبات نظری و علمی نرسیده و گمان می‌کند که عالم است اما در واقع از علم دور است، چنین تفسیری هم پذیرفتنی نیست. اما چنانچه فرد به اصول تفسیر در چهارچوب قواعد زبان عربی، لغت، اصول تفسیر و حدود شریعت پایبند باشد و تحقیق، احتیاط و دقت که خصوصیات هر متفکر قرآن‌پژوه است، وجه تمایز او باشد تفسیری مقبول ارائه خواهد کرد. همچنین چنانچه تفسیر قرآن از سوی شخصی آگاه به قرآن و سنت و مسلط بر حقایق علمی و تجربی نیز باشد، تفسیر او درست خواهد بود. لازم است که نص مورد بحث دارای دلالت و ثبوت قطعی بوده و جنبه‌ی علمی مورد نظر هم قطعی و یقینی باشد و سازگاری میان آنها به صورت غیرعمدی ، نه آن که با توجیهات ساختگی به هم ربط داده شوند.

اهمیت تحقیق در زمینه‌ی اعجاز علمی و نتایج آن

اگرچه معاصران پیامبر (ص)، بسیاری از معجزات را با چشم خود دیده‌اند خداوند به مردم این زمان نیز معجزه‌ای از پیامبرش متناسب با فهم آنها بدیشان نمایانده و بدین وسیله به آنها ثابت کرده که قرآن حق است. این معجزه، همان اعجاز علمی قرآن و سنت است. انسان معاصر با وجود اختلاف در نژاد و دین، برای هیچ چیزی به اندازه‌ی علم و آثار علمی ارزش قائل نیست.

خداوند تفکر در آسمان‌ها و زمین را که مبنای علوم تجربی است وسیله‌ای برای ایمان به خود، پیامبر و دینش قرار داده است، دینی که خود به سوی دانش و دانش نیز به سوی آن فرا می‌خواند.

مسلمانان این توانایی را دارند که برای تصحیح روند علم در جهان و قرار دادن آن در جایگاه صحیحش پیش‌قدم شوند و آن را وسیله‌ای برای ایمان به خدا و پیامبر و تأیید قرآن قرار دهند و در اثبات حقانیت اسلام از آن بهره گیرند.

تفکر در آسمان‌ها و زمین از بزرگترین عبادت‌ها، تفکر در معنی احادیث نیز عبادتی در بالاترین سطوح، و ارائه‌ی آن به مردم خالص‌ترین و مؤثرترین دعوت به سوی آفریدگار آسمان‌ها و زمین است و همه‌ی این فضایل با پرداختن به بحث اعجاز علمی قرآن و سنت، ممکن می‌شود. این مسئله می‌تواند مسلمانان را برای اکتشاف اسرار هستی با انگیزه‌های ایمانی قوی تشویق کند تا دوران طولانی عقب‌ماندگی خویش را در این زمینه‌ها پشت سر بگذارند و قطعاً هر محقق مسلمانی که پا در این عرصه بگذارد و کلام خالق را برای دریافت اسرار هستی مورد تحقیق قرار دهد، دلیل روشنی می‌یابد که وی را به سوی نتایج بزرگ و ارزشمندی راهنمایی می‌کند.

حال که با اهمیت تحقیق در این زمینه آشنا شده و دریافتیم که چه تأثیری بر تقویت ایمان و دفع فتنه‌هایی دارد که کفر و الحاد، لباس علم بر تن آنها کرده‌اند و دعوت غیر مسلمانان به سوی اسلام و از همه مهم‌تر فهم قرآن و سنت صحیح و آماده کردن مسلمانان برای برخورداری از امکانات لازم برای نهضت علمی هماهنگ با دین دارد، لازم است بدانیم که پرداختن به بحث اعجاز علمی از مهم‌ترین اهداف مسلمانان بوده و فرض کفایه به شمار می‌رود.[1]

داستان این کتاب

این کتاب داستانی دارد ... خداوند از ۳۰ سال پیش به من توفیق داد که مردم را به سوی خدا فرابخوانم. بر این باور بودم که اسلام دین خداست و فقط او می‌تواند آن را حفظ کرده و یاری دهد و لازم نیست که ما نگران حفظ و نگهداری آن باشیم؛ بلکه باید نگرانی ما این باشد که چرا خداوند تاکنون به ما توفیق خدمت به آن را نداده و این گونه نباشد که از این پس هم از چنین توفیقاتی محروم بمانیم. بنده مسئولیت انجام این دعوت را که از سه دهه پیش بر دوشم گذاشته شده بود به خاطر اعتقادات راسخی پذیرفتم.

از جمله این باورها که مرا به این کار واداشت این بود که اسلام، عقل انسانی و قلب او را مورد خطاب قرار داده و زندگی و دنیای او را مدنظر گرفته است؛ زیرا انسان

---

۱. برخی برداشت‌های فکری بیان شده در این بخش، از مقاله‌ای با عنوان: «الإعجاز العلمی تأصیلاً و منهجاً» اثر دکتر زغلول نجار اقتباس شده است.

دارای عقلی برای درک امور، قلبی جهت دوست داشتن و جسمی متحرک است. غذای عقل او علم، غذای قلب او محبت و غذای جسم او، خوراک، نوشیدنی، لباس و مسکن است. اگر اسلام، مردم را به سوی عقلانیت فرامی‌خواند و به عاطفه و منافع اساسی و مشروع انسان توجه نمی‌کرد، هرگز نمی‌توانست چنان قدرتی به دست آورد که این گونه بر دیگران تأثیر گذاشته و تفکرات، رفتار و روش زندگی آنان را تغییر دهد. به علاوه باید بر این نکته تأکید کرد که همه‌ی این تغییرات آگاهانه و از روی اختیار صورت گرفته است نه با اجبار.

بر هر دعوتگری لازم است که نسبت به اصول و فروع دین آگاه باشد، حقایق مستدل و وارده در قرآن و سنت را بشناسد، از طبیعت نفس انسانی و خصوصیات آن و ابزار تربیتی مؤثر که موجب تغییرات اساسی در نفس انسان می‌شود آگاه باشد. همچنین هر دعوتگری باید مسائل ثابت و متغیر فرهنگ روز، ویژگی‌های دوره، سرعت پیشرفت و ترقی، نیروهای فعال و معیارهای سنجش معتبر را بشناسد و اگر پرداخت چنین هزینه‌ی سنگینی برای مبلّغ دشوار نمود، باید بداند که دعوت به سوی خداوند هم بزرگترین عملی است که بندگان را به خدا نزدیک می‌سازد و شبیه اعمال پیامبران است که خداوند فرموده است:

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّبِيُّ إِنَّآ أَرۡسَلۡنَٰكَ شَٰهِدٗا وَمُبَشِّرٗا وَنَذِيرٗا ﴿٤٥﴾ وَدَاعِيًا إِلَى ٱللَّهِ بِإِذۡنِهِۦ وَسِرَاجٗا مُّنِيرٗا ﴾[1]

«ای پیامبر! ما تو را به عنوان گواه، مژده‌رسان، بیم‌دهنده * و به عنوان دعوت‌کننده به سوی خداوند بر اساس فرمان او و همچون چراغی تابان فرستادیم».

روشن است از جمله روش‌های مفید برای تأثیر گذاری، ارتباط دادن اهداف با وسایل، سنت با مدرنیسم، ثابت با متغیر، گذشته با حال و نیز ارتباط اسلام با زندگی است؛ زیرا اسلام دینِ فطرت، واقع‌نگری، دانش، میانه‌روی و اعتدال است که ارزش‌ها و نیازها، اصول و منافع، جسم و روح و دنیا و آخرت را با هم جمع نموده است.

این اعتقادات ایمانی ثابت و نگرش بی‌طرفانه نسبت به دعوت دینی در عصر حاضر،

۱. سوره‌ی احزاب، آیه‌ی ۴۵ ـ ۴۶.

مرا واداشت که در تمام زوایا، روش‌ها، اشکال و انواع دعوت به دین، و چه در مساجد، دانشگاه‌ها، مراکز تبلیغاتی و فرهنگی و چه وسایل ارتباط جمعی محلی، عربی، اسلامی و جهانی، تلاش خاصی را برای بیان ارتباط میان حقایق دینی و علمی به کار گیرم تا حقیقتی که بر بسیاری از مسلمین پنهان مانده بود، برایشان روشن شود، یعنی این حقیقت که این، خالق هستی است که قرآن را فرستاده و حقیقت همانند دایره‌ای است که دارای چهار خط متقاطع است: یعنی نقل صحیح، عقل صریح، فطرت سلیم و واقعیت عینی؛ به همین دلیل در همه‌ی سخنرانی‌های دینی ام بحث‌های علمی دیده می‌شود.

این کتاب در واقع مجموعه‌ای از موضوعات علمی است که در طول ۳۰ سال دعوت به سوی خدا بیان کرده‌ام که پس از جمع‌آوری، تنظیم و تصحیح در اختیار متخصصین علوم مختلف قرار داده شده و نظرات و اصلاحیه‌های آنان درنظر گرفته شده است. در ستون مربوط به ثبت منابع و مراجع، قسمتی نیز به ثبت منابع مربوط به اعجاز علمی در قرآن و سنت اختصاص داده شده که بخش اصلی کتابخانه‌ام را تشکیل می‌دهد.

بنده تلاش کرده‌ام اعداد و ارقام قدیمی را که در منابع دو دهه اخیر آمده است به اعداد جدید و علمی روز تبدیل کنم؛ اما با وجود تحقیق و دقت متخصصین در این کتاب، باز هم خواننده‌ی گرامی، ممکن است به اعداد، اندازه‌ها، اشکال ونام‌هایی برخورد کند که با واقعیات مربوط به آثار علمی موجود در دسترسش در تضاد باشد؛ اما این تفاوت کاملاً طبیعی است؛ زیرا علم و دانش پیوسته در حال پیشرفت است [و نمی‌توان معیار ثابتی از ارقام و اعداد را برای طول زمان درنظر گرفت] اما در هر حال چنین تفاوتی، پذیرفتنی است؛ زیرا این کتاب هم به هدف شناخت خداوند نگاشته شده است و پرداختن به جزئیات علمی و تخصصی، جزو اهداف آن نیست.

حقایق علمی وارده در این کتاب وسیله است نه هدف، و قصد ما در این کتاب اعداد نیست؛ بلکه مدلولی است که شناخت خدا را از طریق هستی و انسان‌شناسی واضح‌تر می کند و اگر اختلافی میان اعداد و ارقام به چشم می‌خورد، بنده مقصر نیستم. بلکه به دلیل اختلاف میان منابع و مراجع بنده و مراجعی است که در اختیار خواننده

قرار دارد و اگر هدف اصلی کتاب برای خواننده روشن نباشد، به اندازه‌ی و مقداری که از تألیف این کتاب مدنظر داشته‌ام از آن بهره‌مند نخواهد شد.

می‌دانیم که کمال فقط مخصوص خداوند و عصمت هم مخصوص پیامبر است و مجموعه افراد امتش با استفاده از راهنمایی‌های پروردگار از خطا مصونند و هر دانش‌طلبی در یک زمینه پیشرفت کرده و دیگری در زمینه‌ای دیگر؛ پس تبادل نظر، از ضروریات عرصه‌ی دانش است و سخنان هر انسانی جز حضرت محمد(ص)، قابلیت قبول و تردید را دارد.

در تاریخ آمده است که خلیفه‌ی دوم گفت:

«محبوب‌ترین مردم نزد من کسی است که عیب‌هایم را به من بنمایاند.»[1]

من نیز انتظار دارم که خوانندگان گرامی همچون آثار و کتاب‌های قبلی‌ام، پیشنهادات خویش را در رابطه با این دایرةالمعارف علمی، و ادله‌ی قرآنی و نبوی و استدلال‌ها و استنباط‌هایی که با آن میان حقایق علمی و دینی ارتباط برقرار کرده‌ام، با من در میان بگذارند تا به امید خدا در چاپ‌های بعدی مدنظر قرار گیرد. این کتاب تلاش ناچیزی است برای بیان این نکته که آفریننده‌ی زمین و آسمان، نازل‌کننده‌ی قرآن، فرستنده‌ی خاتم پیامبران (ص) و هدایتگر انسان‌ها و جنیان است و اگر راه صحیح را رفته باشم توفیق از سوی او بوده و در غیر این صورت، نقص و ضعف از جانب من بوده است.

حقیقت برتر از اَشکال، معانی برتر از عناوین و اصول برتر از اشخاص است. مؤمنان نسبت به یکدیگر خیرخواه و مهربان، و منافقان نسبت به یکدیگر کینه‌توز و حسودند. روایت شده است که عالمی کودکی را می‌بیند که چاله‌ای پیش رویش است. می‌گوید: «ای پسر! مواظب باش که در چاله نیفتی!» پسرک در جواب می‌گوید: «تو باید مواظب باشی که نیفتی؛ زیرا اگر من در چاله بیفتم، فقط من زیان دیده‌ام. اما تو اگر در چاله بیفتی همراه با تو دنیایی سقوط خواهد کرد!» به همین دلیل همگان می‌توانند همدیگر را نقد کنند و همه هم مورد انتقاد قرار می‌گیرند.

اکنون تنها کاری که از من برمی‌آید این است که: دعا کنم که خداوندا آن گونه

---

۱. سنن دارمی، حدیث شماره (۱۶۹/۱) با لفظ «رَحِمَ اللهُ مَنْ أَهْدَى إِلَيَّ عُيُوبِي».

که شایسته‌ی مقام پیامبر(ص) است وی را پاداش داده و بر وی درود بفرست و آن گونه که شایسته مقام اهل بیت و یاران بزرگوار اوست، آنان را پاداش ده! پدر و مادر، اساتید، معلمانم و هر کسی را که به ما آموزش داده و بر گردن ما حقی دارد به تناسب حالشان، پاداش نیکو عطا فرما!

لازم می‌دانم که در پایان این تحقیق و تفحص از همه‌ی برادران بزرگواری که به هر شکلی به من در تألیف این کتاب یاری رسانده‌اند قدردانی نمایم و به ویژه از کسانی که در برنامه‌نویسی کامپیوتری، تایپ مطالب و ضبط نوارها در کامپیوتر کمک کرده‌اند و نیز کسانی که همزمان با گوش دادن به نوارها به مطابقت آن با کتاب‌ها و مراجع پرداخته و در لغات و مفردات نصوص دقت کرده و آنها را با اصل مطابقت داده و مطالب را طبقه‌بندی کرده و به صورت مطلوبی درآورده‌اند، قدردانی و تشکر کنم. از کسانی که بازنگری نهایی و چاپ کتاب را برعهده گرفته‌اند، به ویژه کارکنان و صاحب امتیاز نشر «دارالمکتبی» چه آنانی که پاداش گرفته و چه آنان که اجر خدایی طلبیده‌اند بسیار سپاسگزارم و ابراز می‌دارم که همه دست‌اندرکاران تهیه و تألیف این کتاب حتی آنهایی که من از آنها شناختی ندارم در پاداش آن سهم دارند و مشمول آیه‌ی زیر قرار می‌گیرند. همین کافی است که در یکی از میادین دعوت ایفای نقش کرده‌اند و همگی مشمول این آیه هستند:

﴿ وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلاً مِّمَّن دَعَآ إِلَى ٱللَّهِ وَعَمِلَ صَٰلِحًا وَقَالَ إِنَّنِى مِنَ ٱلْمُسْلِمِينَ [۱] ﴾

«گفتار چه کسی بهتر از گفتار کسی است که مردمان را به سوی خدا می‌خواند و کارهای شایسته می‌کند و اعلام می‌دارد که من از زمره‌ی مسلمانان [و مطیعان اوامر یزدان] هستم؟»

از خداوند تمنا دارم که یکی از کسانی باشم که با اعمال نیک در طلب خشنودی خدا هستند! امید است که خداوند اعمال همه را قبول فرموده و همه را مورد رحمت قرار دهد!

پروردگارا به تو پناه می‌برم از این که کسی به وسیله‌ی علمی که به من داده‌ای از من سعادتمندتر شود! به تو پناه می‌برم که از کلام مورد رضای تو قصد غیر تو را داشته

---

۱. سوره‌ی فصلت، آیه‌ی ۳۳.

باشم! از گفتار و کردار فتنه‌انگیز، غرور و خودپسندی در اعمال نیک و اینکه به کاری بپردازم که چیزی را بیان کنم که آن را خوب نمی‌دانم و نیز از غرور و خودپسندی در آنچه به آن علم دارم به تو پناه می‌آورم ای پناه بی‌پناهان!

دکتر محمد راتب نابلسی

انسان

آیا هستی معجزه نیست؟

اشیای عادی و غیرعادی و آنچه را که از طریق عقل به وجود آنها پی می‌بریم، و یا اشیایی را که برخی مردم آن را غیرقابل درک می‌پندارند، تماماً و به طور یکسان در تحت سیطره قدرت الهی قرار دارند، خداوند هر آنچه بخواهد به وقوع می‌پیوندد، همچنان که در قرآن می‌فرماید:

﴿ قُلْنَا يَـٰنَارُ كُونِى بَرْدًا وَسَلَـٰمًا عَلَىٰٓ إِبْرَٰهِيمَ ﴾[1]

«به آتش دستور دادیم: ای آتش! بر ابراهیم سرد و سالم شو»

آتش جز به اراده‌ی خداوند نمی‌سوزاند، هر گاه خداوند بخواهد می‌سوزاند و چنانچه او نخواهد، نمی‌سوزاند، و آب با خواست خداوند به صورت سیّال و مایع می‌باشد، و هر گاه خداوند بخواهد به حالت جامد و سخت درآید چنان خواهد شد؛ دقت کنید به آنچه که خداوند با موسی انجام داده است؛ درباره‌ی او می‌فرماید:

﴿ فَلَمَّا تَرَٰٓءَا ٱلْجَمْعَانِ قَالَ أَصْحَـٰبُ مُوسَىٰٓ إِنَّا لَمُدْرَكُونَ ۝ قَالَ كَلَّآ ۖ إِنَّ مَعِىَ رَبِّى سَيَهْدِينِ ۝ فَأَوْحَيْنَآ إِلَىٰ مُوسَىٰٓ أَنِ ٱضْرِب بِّعَصَاكَ ٱلْبَحْرَ ۖ فَٱنفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَٱلطَّوْدِ ٱلْعَظِيمِ ﴾[2]

«هنگامی که هر دو گروه یکدیگر را دیدند، یاران موسی گفتند: ما در [چنگال فرعونیان] گرفتار می‌گردیم. موسی گفت: هرگز چنین نیست، پروردگار با من است، رهنمودم خواهد کرد. به دنبال آن به موسی وحی نمودیم که عصای خود را به دریا بزن، دریا از هم شکافت، و هر بخشی همچون کوه بزرگی گردید».

با عصایت بر دریا بزن تا دریا به راه خشکی تبدیل گردد. چرا خداوند خرق عادت می‌نماید؟ چون اگر چیزی را نتیجه‌ی سببی دانستی و چنین پنداشتی که آن سبب

---

۱. سوره‌ی انبیاء، آیه‌ی ۶۹.

۲. سوره‌ی شعرا، آیه‌ی ۶۱ ـ ۶۳.

آفریده‌ی آن چیز است، به شرک دچار شده‌اید و شما غافل از این که خداوند خود آفریننده‌ی همان چیز است و این سبب فقط با نتیجه هماهنگ شده است و این باور و عقیده درست می‌باشد، ولیکن آنکه در آتش [قوه] احراق ایجاد می‌نماید، و با اشاره‌ی چشم انتقال از مکانی به مکان دیگر را می‌آفریند، خداوند می‌باشد.

پس هرگاه خداوند آفریدگار زمان و مکان بخواهد قادر خواهد بود که شرط زمان و مکان را تعطیل و ابطال نماید، حکم اسراء و معراج نیز همچون حکم هر معجزه‌ی دیگری است، که در قرآن وارد شده است.

نکته‌یی دیگر، این که اشیای عادی و غیرعادی هر دو معجزه می‌باشند، به گاوی که به شما شیر می‌دهد، بنگرید که اگر تمام مردم، و دانشمندان شیمی آلی در جهان گرد هم آیند و دست به دست هم دهند، هرگز نخواهند توانست که از این گیاه سبز شیری بسازند که حاوی خواص شیر بوده و یا مواد غذایی ما در آن فراهم شود، پس آیا گاو معجزه نیست؟ آیا آفرینش انسان معجزه نیست؟ آیا رویاندن گیاه معجزه نیست؟ بارش باران معجزه نیست؟ شما در میان میلیون‌ها معجزه واقع شده‌اید، اما از آنها آگاه نیستید. آیا هستی معجزه نیست؟

هستی معجزه است، این کودک خردسال از آب ناچیزی آفریده شده است، از نطفه‌ی ناچیزی که با چشم دیده نمی‌شود، ۴۰۰ میلیون نطفه از مرد رها می‌گردد، و هر کدام دارای سر، گردن و دم می‌باشند و گسترش می‌یابند، و در رأس آن ماده‌ای است که با پوست نازکی پوشانده شده است، چون با تخمک برخورد نماید پاره می‌گردد. این ماده در تجزیه‌ی جداره‌ی تخمک و دخول به آن دارای نقش است و نطفه به تخمک وارد گشته و در راه رفتن به رحم، بدون افزایش حجم به تعداد فراوانی تقسیم می‌گردد. پس آفرینش انسان نیز معجزه است.[1]

---

۱. در بالای هسته و ناحیه‌ی سر اسپرم و زیکول‌هایی محتویی آنزیم‌ها به نام آکروزوم وجود دارد که مهمترین آنزیم‌ها برای نفوذ اسپرم به داخل تخمک هیالورونیداز – تریپسین، آکروزین و نورآمینیداز می‌باشند. در ضمن اسپرم باید از سه مانع عبور کند تا وارد تخمک شود سلوهای تاج پرده‌ای، طبقه‌ی شفاف و غشای تخمک، بعد از ورود اسپرم به داخل تخمک و ترکیب دو هسته در لوله‌های رحم تقسیمات هیتوزی آغاز می‌شود و سلول‌های حاصل از تقسیم ۲، ۴، ۸ و ۱۶ که توده‌ی ۱۶ سلولی را مورولا می‌گویند. بایستی توجه نمود که به علت محصور بودن تخم به وسیله‌ی زوناپلوسیدا، اگرچه

انسان پس از این که پا به عرصه‌ی دنیا گذاشت، در مغز او صد و چهل میلیارد سلول وابسته وجود دارد، و هم‌چنین در وجود وی، عصب‌ها، استخوان، قلب، سرخ‌رگ‌ها، معده، شش، روده، شنوایی، بینایی، لبان، زبان، عضلات، اعضاء، مو، پوست، منفذهای زیر پوست، غده‌های چربی و عرق‌ریز ـ این آفریده‌ی کوچک معجزه است، آفرینش این کودک از نطفه خود یکی از بزرگترین معجزه‌ها است ـ یافت می‌گردد.

گیاه و برگ آن، که بزرگترین کارخانه‌ی روی زمین و ساخته‌ی دست بشر همچون آن پیشرفته و شگفت‌انگیز نیست ، کارخانه‌ی ساکتی است، که آب و املاح را از خاک گرفته و به قسمت‌های بالایی گیاه می‌رساند. برگ با داشتن کلروپلاست (کلروفیل رنگدانه سبز درون کلروپلاست)، پس از دریافت دی‌اکسیدکربن از هوا و املاح معدنی از خاک و انرژی نورانی خورشید مواد موردنیاز خود و سائر موجودات زنده را تأمین می‌کند و شیره‌ای می‌سازد که از آن شاخه، خوشه، تنه و میوه ساخته می‌شود.[۱]

چه کسی آن را تعلیم داده است؟ چگونه خداوند تمام این ویژگی و توانایی‌ها را در بذر به ودیعت نهاده است؟

گیاهان و جانداران هر کدام معجزه می‌باشند، میلیون‌ها نوع ماهی در دریاها وجود دارند و یک نوع ماهی که به تازگی کشف شده است، وزن آن به ۱۸۰ تن می‌رسد، که یک مکش و جرعه‌ی آن برابر با ۳۰۰ کیلوگرم و سه جرعه‌ی آن برابر یک تن می‌باشد، و این برخی اطلاعات درباره‌ی ماهی‌ها بود، اما پشه‌ی کوچک اندام که خداوند در آیه‌ی ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَسْتَحْيِۦٓ أَن يَضْرِبَ مَثَلًا مَّا بَعُوضَةً فَمَا فَوْقَهَا﴾[۲] آن را ذکر می‌نماید، دارای چهار دستگاه است: رادار، دستگاه رقیق‌کردن خون، دستگاه بی‌حسی، و دستگاه تجزیه، و این پشه در یک ثانیه صدها بار بال‌هایش را تکان می‌دهد، و

تعداد سلول‌ها طی تقسیمات زیاد می شود ولی حجم اولیه‌ی تخم، بدون تغییر باقی می‌ماند. جنین‌شناسی پزشکی، دکتر جعفر سلیمانی‌زاد.

۱. این پدیده که در گیاهان روی می‌دهد فتوسنتز نام دارد که زندگی تمام موجودات مستقیم و یا غیرمستقیم به آن وابسته است $C_6H_{12}O_6 + O_2 \rightarrow$ نور + CO_2 + آب.

۲. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۶، آیه‌ی «خداوند شرم ندارد از اینکه پشه‌ای یا کمتر از آن را مثال زند».

هم‌چنین دارای سه قلب می‌باشد؛ دو قلب در هر باله‌ی آن در پاهای آن شاخه‌هایی جهت ایستادن بر سطوح صاف، و چنگ‌هایی جهت ایستادن بر سطح‌های زبر یافت می‌گردد. و خداوند چه زیبا فرموده:

﴿ إِنَّ ٱللَّهَ لَا يَسْتَحْيِۦٓ أَن يَضْرِبَ مَثَلًا مَّا بَعُوضَةً فَمَا فَوْقَهَا ﴾

پشه، گوسفند، گاو، مرغ، آفرینش انسان، انواع میوه‌ها، ثمرها و خورشید معجزه هستند. خورشید با این که ۱۵۶ میلیون کیلومتر از ما دور می‌باشد، با این وجود ما جهت گرمایی و روشنایی از حرارت و نور آن بهره می‌جوییم، و چنانچه زمین در درون آن قرار داده شود، در یک ثانیه بخار می گردد.

تمام هستی معجزه می‌باشد، آیا بر خداوند دشوار است که دوری مکان و زمان را لغو نماید و پیامبر را از مکه به بیت‌المقدس نقل نموده و او را به آسمان عروج دهد، چنانچه در هستی تأمل نمایید، می‌بینید که اشیای عادی و غیرعادی تماماً در قدرت خداوند یکسانند، و همگی در اصل معجزه می‌باشند.

کالبد انسان

در زندگی هر کدام از انسان‌ها نشانه‌های اعجازآوری هست که آشکارا بر عظمت خداوند دلالت می‌نماید، از جمله‌ی آنها کالبدی است که از هر چیز به ما نزدیک‌تر است، در سر هر کدام از ما سیصد هزار تار مو وجود دارد، که هر مو دارای پیاز، رگ، سرخ‌رگ، ماهیچه، عصب، غده‌ی چربی و وراثتی می‌باشد.

شبکیه‌ی چشم دارای ۱۰ قسمت است که در بین مخروط [چشم] و کمانک آن ۱۴۰ میلیون گیرنده‌ی نور یافت می گردد، و عصب بینایی که از چشم به مغز می‌رسد شامل ۵۰۰ هزار تار عصبی است.[1]

در گوش نیز چیزی مانند شبکیه‌ی چشم وجود دارد، سی هزار سلول شنیداری جهت رساندن پایین‌ترین صداها در آن وجود دارد؛ در مغز دستگاهی برای اندازه‌گیری تفاضل زمانی وجود دارد برای رساندن صدا به هر دو گوش، اگر ثانیه را به ۱۶۰۰ بخش

۱. شبکیه لایه‌ی داخلی و عصبی چشم است که در کل آن چند میلیون گیرنده‌ی مخروطی [برای دیدن رنگ‌ها] و بیش از ۱۰۰ میلیون گیرنده‌ی استوانه‌ایی [برای دیدن در نور کم] وجود دارد. (فیزیولوژی اعصاب و غدد درون‌ریز، دکتر سید علی حائری روحانی).

تقسیم کنیم در کمتر از یک جزء جهت صدا را برای انسان مشخص می کند.

و بر روی زبان جهت شناخت مزه‌های شیرین، ترش، تلخ و شور برآمدگی چشایی وجود دارد، و سپس مزه را به مغز می‌رساند.

و هر حرفی که بر روی زبان به صدا درمی‌آید، ۱۷ عضله در تشکیل آن شرکت می‌نمایند.

چه کسی می‌تواند باور کند که در قسمت داخلی دهان ۵۰۰ هزار سلول وجود دارد؟ و در هر ۵ دقیقه نیم میلیون سلول در دیواره‌ی داخلی آن از بین رفته، و نیم میلیون سلول (زنده) جدید دیگر جای آنها را می گیرند.

گلبول‌های قرمز خون چنانچه کنار هم چیده شوند طول آن شش برابر محیط کره‌ی زمین می‌باشد، و در هر میلی‌مترمکعب خون پنج میلیون گلبول قرمز وجود دارد، و هر گلبول قرمزی در روز هزار و پانصد بار در خون به گردش درمی‌آید، و مسافت هزار و پنجاه کیلومتر را طی می‌نماید.

قلب انسان در عمر متوسط بیشتر از ظرفیت یک آسمان‌خراش خون تلمبه می‌نماید، در یک دقیقه ۶۰ الی ۸۰ بار نبض می‌زند، و در روز هزار بار می‌تپد، که در این تعداد تپش ۸ هزار لیتر خون تلمبه می‌نماید و هر ۲۰۰ لیتر معادل یک بشکه می‌باشد، و برخی دانشمندان تهیه‌ی خون توسط قلب را در عمر [متوسط]، ۵۶ میلیون گالن حساب نموده‌اند و هر گالن معادل ۵ لیتر است.

انسان در هر دو ثانیه ۱۲۰ میلیون سلول مصرف می‌نماید، و مغز انسان دارای ۱۴ میلیارد سلول بیرونی و ۱۰۰ میلیارد سلول بنیادی است که کارآیی آنها هنوز شناخته نشده است و پیچیده‌ترین قسمت در وجود آدمی مغز است، با این وجود مغز از فهم حقیقت خود عاجز است.

در دو شُش انسان ۷۰۰ میلیون نوع سلول ریوی مانند خوشه‌های انگور وجود دارد، و اگر پخش گردند، مساحت ۲۰۰ متر مکعب را اشغال می کنند، و هر دو شُش در روز ۲۵ هزار بار می تپند و ۱۸۰ متر مکعب هوا استنشاق می‌نمایند و در کبد ۳۰۰ میلیارد سلول وجود دارد که در ظرف چهار ماه تماماً تجدید می گردند. وظیفه‌ی کبد مهم و حیرت‌آور است، به طوری که انسان بدون کبد بیش از ۳ ساعت نمی‌تواند دوام بیاورد.

در جداره‌ی معده میلیاردها سلول وجود دارد. در یک روز افزون بر چند لیتر اسید را تراوش می‌نماید و دانشمندان در حل این معمّا ـ که چرا معده خودش را هضم نمی‌نماید؟ ـ بسیار تلاش نموده‌اند، پس آیا معده اعجازآور نیست؟

و در روده‌ها ۳۶۰۰ موی روده‌ای جهت مکیدن در هر سانتیمتر مربع یافت می‌گردد، این موها تماماً هر ۴۸ ساعت دوباره تجدید حیات می‌نماید.

در کلیه دو میلیون دستگاه تصفیه‌ی خون هست که طول آنها روی هم ۱۰۰ کیلومتر است که در هر روز، پنج بار خون از آنها عبور می‌نماید.

زیر لایه‌ی پوست ۱۵ میلیون تنظیم‌کننده و تهویه‌ی حرارت بدن یافت می‌شود، که همان غدد عرق‌ریز باشند و هر غدد عرق‌ریز نیز دارای تهویه، تنظیم، تعدیل حرارت و رطوبت می‌باشد.

بدن ما نزدیک‌ترین شیء نسبت به ماست و این واقعیتی است که پزشکان ده‌ها سال پیش آن را کشف نموده‌اند و مطلقاً جای جر و بحث نیست و قرآن نیز می‌فرماید:

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾[1]

«و در خود شما [آیاتی] وجود دارد آیا نمی‌بینید؟»

آفرینش انسان در زیباترین شکل و بهترین سیما

خداوند می‌فرماید:

﴿ لَقَدۡ خَلَقۡنَا ٱلۡإِنسَٰنَ فِيٓ أَحۡسَنِ تَقۡوِيمٖ ۝ ثُمَّ رَدَدۡنَٰهُ أَسۡفَلَ سَٰفِلِينَ ۝ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ فَلَهُمۡ أَجۡرٌ غَيۡرُ مَمۡنُونٖ ﴾[2]

«ما انسان را در بهترین شکل و سیما آفریده‌ایم * سپس او را به پایین‌ترین مراتب انداختیم * مگر کسانی که ایمان آورده‌اند و کارهای شایسته بکنند که آنان پاداش قطع ناشدنی و بی‌منت دارند».

خداوند هر آنچه را ساخته و آفریده کمال و زیبایی بخشیده است، و قرآن می‌فرماید:

---

۱. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

۲. سوره‌ی تین، آیه‌ی ۴ـ۶.

﴿ مَّا تَرَىٰ فِي خَلْقِ ٱلرَّحْمَٰنِ مِن تَفَٰوُتٍ ﴾[1]
«در آفرینش خدای مهربان خلل و نقص نمی‌بینی».
و با این وجود خداوند در این آیه و آیات دیگر انسان را به زیبایی ترکیب و سیما اختصاص داده است و می‌فرماید:
﴿ فِيٓ أَيِّ صُورَةٍ مَّا شَآءَ رَكَّبَكَ ﴾[2]
«به هر شکلی که خواست تو [انسان] را آفرید».

و در آیات زیر درباره‌ی آفرینش وی می‌فرماید:
﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِيٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾[3]
«ما انسان را در بهترین شکل و سیما آفریده‌ایم»

و نیز می‌فرماید:
﴿ ٱلَّذِى خَلَقَكَ فَسَوَّىٰكَ فَعَدَلَكَ ﴾[4]
«پروردگاری که تو را آفریده است و سپس سر و سامانت داده است، و بعد تو را متعادل و متناسب کرده است».
و این بیانگر عنایت بسیار زیاد خدا به این آفریده‌ی مکرّم است، و اشاره دارد به این که انسان نزد خداوند و در نظام هستی دارای ارج و منزلت می‌باشد.
این انسان که از لحاظ بافت و ترکیب اعضاء و دستگاه‌های داخلی و ظرافت و کمال پیچیده‌ترین موجود در نظام طبیعت است و از ساخت و طریقه‌ی خلقت وی آگاه‌ترین دانشمندان عاجز مانده‌اند و دارای نَفْسی است که با احساسات و عواطف آمیخته و آرزوها و نیازها و ارزش‌ها در کشمکش می‌باشد، به گونه‌ای که آگاه‌ترین روان‌شناسان از درک واقعیت آن ناتوانند.
انسان دارای نیروی عقل نهفته است و صاحب مبادی و مسلّمات و نیروی‌های

---
۱. سوره‌ی ملک، آیه‌ی ۳.
۲. سوره‌ی انفطار، آیه‌ی ۸.
۳. سوره‌ی تین، آیه‌ی ۴.
۴. سوره‌ی انفطار، آیه‌ی ۷.

اندیشه، تحلیل، و تشخیص و ابتکاری است که به وی صلاحیت برتری بر سایر مخلوقات می‌بخشد[1]. و خداوند در مورد تکریم و تفضیل وی می‌فرماید:

﴿ وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِيٓ ءَادَمَ ﴾ [2]

«و بنی‌آدم را تکریم نمودیم.»

آنچه که بیانگر آفرینش انسان در زیباترین شکل و سیما می‌باشد، وجود دستگاه یا دیواره‌ی دفاعی سوم در کالبد انسان می‌باشد.

خداوند دستگاه‌های بسیار دقیقی به انسان بخشیده است، اولین این دستگاه‌ها پوست می‌باشد، که مانند زره و جامه‌ای است بر بدن، میکروب و مواد مضر را از آن به دور می‌سازد و اولین دیواره‌ی دفاعی بدن است، خداوند برای هر عضو و اندام در انسان دستگاه دفاعی ویژه‌ی خود اختصاص داده است. به عنوان مثال چشم با مژگان و پلک و اشک محافظت می‌شود، این دستگاه‌های خاص دومین مکانیسم دفاعی بدن می‌باشند.

اما مکانیسم دفاعی سوم بدن، خون با نیرو و سربازهایی از گلبول‌های سفید است و تعداد این گلبول‌ها که نیروهای مکانیسم دفاعی سوم را تشکیل می‌دهند بیست و پنج میلیون گلبول در روزهای سلامتی می‌باشند و این تعداد در حالت مبارزه [بیماری] افزایش می‌یابد و در حالت جنگ ـ مدتی که از ساعت‌ها و روزها تجاوز ننماید ـ به صدها میلیون افزایش می‌یابد، و این لشکر زهرآگین و پادزهر گلبول‌های سفید دارای اسلحه‌های کشنده ـ ترکیب یافته از چند مواد شیمیایی، که پل ارتباطی و تفاهم میان

---

۱. قریب به اتفاق دانشمندان بر این باورند که انسان اشرف مخلوقات بوده و در هستی برتر از انسان وجود ندارد، و غالباً به آیه‌ی تکریم استدلال می‌نمایند که خداوند انسان را تکریم نموده است؛ اما اگر در آیه‌ی تکریم با دقت و تأمل نگریسته شود و از قید و بند کتاب‌های مطوّل و دیدگاه‌های نظریه‌پردازان بگذریم متوجه می‌شویم که قرآن بشر را بر تمام مخلوقات برتری نداده است؛ بلکه او را بر بسیاری از آنها تکریم و برتری داده است، و همچنین بشر تمام نقاط هستی وسیع و پهناور خدای موسع (انا له لموسعون) را زیر رو نکرده است تا به این نتیجه نایل شده باشد که برتر از بشر در نظام هستی وجود ندارد، با این تعبیر می‌توانیم بگوییم بشر اشرف مخلوقات در کره‌ی زمین می‌باشد که ما از آن آگاهی یافته‌ایم. و ادعای اشرفیت انسان در هستی ادعایی ثابت نشده و غیرواقعی است، اما با این وجود کتاب‌ها و نظریه‌های غیر مبرهن فراوانی در این باره وجود دارد که همگی از گفته‌ها و مکتوبات پیشین خود اتخاذ نموده، هیچ کدام در این زمینه تحقیق قانع کننده‌ای ارائه نداده‌اند. م

۲. سوره‌ی اسراء، آیه‌ی ۷۰.

آنها به حساب می‌آیند ـ هستند.

اما دیواره‌ی سیستم دفاعی ـ سلول‌های سفید خون ـ در دفاع از جسم از لحاظ ظرافت و نظم و خلاقیت و زیرکی به شیوه‌ی شگفت‌انگیزی قرار گرفته‌اند که در سیستم عملکرد آنها در تقسیم نقش کشنده‌ی آنها و یا در تحقق وظیفه‌ی آنها دانشمندان را وحشت‌زده نموده است، بعد از چند ثانیه از ورود هر جسم ناآشنا به دیواره‌های خطوط دفاعی اولی و دومی به آن جسم ناآشنا روی می‌آورند. گلبول‌هایی وجود دارند که کارشان حمل سلاح شیمیایی خاص جهت راندن دشمن و دفاع و انتقال آن به مرکز مبارزه، جایی که سلول‌های پیشگیری به تفکیک رموز این سلاح‌ها جهت ساخت پادزهر می‌پردازند.

پس از ساختن پادزهر، سلول‌های جنگنده [ترمیم کننده] با حمل سلاح به جسم ناآشنا یورش می‌آورند و بعد از کشمکش با آن به وسیله‌ی این سلاح برنده، سلول‌هایی جهت پاکسازی میدان معرکه از جنازه‌های دشمنان ـ جهت برگشت خون پاک وسالم ـ اقدام می‌نمایند و این گلبول سفید که عنصر اساسی و نقش اصلی را در سیستم دفاعی ایفا می‌نماید قطر آن بیش از پانزده میکرون[1] نیست. قرآن کریم چه زیبا می‌فرماید:

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾[2]

در داخل این لشکر [سلول] گروهی به نام دسته‌ی کماندو و تکاور به تازگی کشف شده‌اند که می‌توانند سلول‌های سرطان‌زا را فوراً کشف و از بین ببرند.

اما این که خداوند می‌فرماید: ﴿ ثُمَّ رَدَدْنَـٰهُ أَسْفَلَ سَـٰفِلِينَ ﴾ زمانی محقق می‌گردد که انسان از سلوک و روش پروردگارش منحرف گردد و به ندای غریزه‌ی بدون ضابطه‌ی شرعی یا مخالف با فطرت و عقل پاسخ گوید، در این هنگام عملکرد این دستگاه ابطال گردیده و انسان با کوچک‌ترین بیماری از بین می‌رود، نقص سیستم دفاعی که دنیای بی‌بندوبار را تهدید می‌نماید، چیزی جز تأکید این حقیقت نیست که قرآن می‌فرماید.

چه بسا تأکید آیات بر جنبه‌ی روحی انسان باشد؛ زیرا وی ـ هرگاه پروردگارش را بشناسد، بر طریق او سیر نماید و با کردار نیک به وی تقرّب جوید ـ دارای این استعداد

---

۱. میکرون: آیه‌ی واحد بسیار کوچکی است برای اندازه‌گیری اشیای کوچک، یک هزارم میلیمتر. م

۲. سوره‌ی تین، آیه‌ی ۴.

است که منزلت وی بر فرشتگان مقرّب فایق آید و قرآن به این اصل اشاره نمود، آن جا که می‌فرماید:

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾[1]

اما چنانچه از پروردگارش روی‌گردانی نماید، از منهج او منحرف گردد و با بندگان و مخلوقات او بد رفتاری نماید، به ورطه‌های سقوطی می‌رسد که هیچ آفریده‌ای هرگز به آن نرسد. طوری به أسفل سافلین می‌افتد که حیوانات به میمنت پایداری بر فطرت خویش و تسبیح پروردگار و حسن ادای وظیفه‌ی غریزی خود از او (انسان) برتر و پایدارتر هستند.[2]

توازن و تعادل میان زن و مرد

در اواخر جنگ جهانی دوم آمار زنان نسبت به مردان چهار به یک رسید. یعنی هر چهار زن در برابر یک مرد، و این نسبت جز چند سال اندکی دوام نیاورد و باز نسبت [میان زن و مرد] به وضعیت طبیعی الهی ـ ۱۰۵ درصد مرد و ۹۵ درصد زن ـ برگشت، و این نسبت، در تمام کشورها، شهرها، قاره‌ها و زمان‌ها ثابت است، اما آنچه قابل توجه است، این که علی‌رغم وجود تفاوت تعداد زن و مرد ـ مثلاً فردی دارای هشت دختر دیگری دارای چهار دختر و چهار پسر و فردی نیز عقیم است ـ و این نسبت‌های متفاوت در هر شهر و زمان و مکانی در نهایت به نسبت سازمان یافته‌ای برمی‌گردد که جغرافیدانان به آن واقف هستند، مثلاً وزارت دارایی برای این که هزینه برمبنای نمودار و برنامه باشد به چه اقدامی می‌پردازد؟ هر حکم و قطعنامه‌ای درباره‌ی هزینه می‌بایست به ثبت برسد و چون مقدار خرج و هزینه به ثبت برسد، برای آن برنامه‌ریزی می‌شود،

---

۱. سوره‌ی تین، آیه‌ی ۴.

۲. نمونه‌ایی از انحراف از منهج الهی و سقوط از مقام انسانی را در شیوع بیماری ایدز در جوامع می‌توان مشاهده کرد این بیماری که حاصل ورود یکنوع ویروس تحت عنوان HIV به بدن و حمله‌ی آن به مرکز فرماندهی سربازان دفاعی بدن یعنی T کمک‌کننده می‌باشد از دو طریق منتقل می‌شود که هر دو مسیر ناشی از انحراف انسانی از جاده‌ی مستقیم الهی می‌باشد:

الف: تماس جنسی غیرمشروع

ب: اعتیاد (و تزریق از طریق سرنگ‌های مشترک)

در مورد مرد و زن نیز چنین است که فردی دارای هفت پسر و دیگری هفت دختر؛ خداوند در این مورد دارای ثبت دقیقی است، به طوری که در نهایت تماماً برمبنای نسبت مقرر شده از جانب خداوند می‌باشد.

این موضوعی است مستلزم تفکر و تأمل. با این وجود بعد از سال‌هایی که تمام مادران فرزند ذکور به دنیا آوردند، نسبت مردان به زنان بعد از جنگ جهانی دوم از ۲۵ به ۷۵ درصد رسید، تا این که نسبت [مذکور] تعدیل یافت و به وضعیت کنونی رسید، آیا دست پنهان خداوند در کار نیست؟ آیا پرونده‌های دقیقی این نسبت‌ها را صادر و قانونمند نمی‌نماید؟ آیا ترتیبات دقیقی در کار نیست؟ آیه‌ی ۸ سوره‌ی رعد آشکارا [به تأیید موارد مذکور می‌پردازد و] می‌فرماید:

﴿ ٱللَّهُ يَعۡلَمُ مَا تَحۡمِلُ كُلُّ أُنثَىٰ وَمَا تَغِيضُ ٱلۡأَرۡحَامُ وَمَا تَزۡدَادُۖ وَكُلُّ شَيۡءٍ عِندَهُۥ بِمِقۡدَارٍ ﴾[1]

«خداوند می‌داند هر زن بارداری چه چیز حمل می‌کند و می‌داند که رحم‌ها از چه چیز می‌کاهند و بر چه چیز می‌افزایند و هر چیز نزد خداوند به مقدار و میزان است».

تفاوت‌های مرد و زن با یکدیگر

خداوند در قصه‌ی حضرت مریم می‌فرماید:

﴿ فَلَمَّا وَضَعَتۡهَا قَالَتۡ رَبِّ إِنِّي وَضَعۡتُهَآ أُنثَىٰ وَٱللَّهُ أَعۡلَمُ بِمَا وَضَعَتۡ وَلَيۡسَ ٱلذَّكَرُ كَٱلۡأُنثَىٰ ﴾[2]

«هنگامی که [مادر مریم] مریم را به دنیا آورد گفت: پروردگارا بچه‌ی من دختر است و خداوند به آنچه به دنیا آورده آگاه‌تر است و پسر همچون دختر نیست».

دانشمندان مسلمان اتفاق دارند بر این که زن در تکلیف، شرافت و مسئولیت همچون مرد می‌باشد، اما زن در بسیاری چیزهای دیگر همانند مرد نیست؛ زیرا زن در اساس درونی، اجتماعی، نیروی ادراک و طبیعت تشخیص خود دارای ویژگی‌های

---

۱. سوره‌ی رعد، آیه‌ی ۸.

۲. سوره‌ی آل‌عمران، آیه‌ی ۳۶.

خاص خود می‌باشد، فردی که از فرزند پسر و دختر بهره‌مند باشد چنانچه، حرکات و بازی‌ها و خواسته‌های آنان را زیر نظر بگیرد، به اختلاف میان آنان پی می‌برد، دختر کوچک در اوایل عمر دارای علایق و خواسته‌هایی همچون خواسته‌های برادرش نیست گرچه نشانه‌های ویژه‌ی دختر و پسر نیز هنوز آشکار نشده باشد.[1]

روان‌شناسان و خصوصاً روان‌شناسان کودک و نوجوان بر این باورند که زن دارای ویژگی‌هایی غیر از ویژگی‌های بیولوژی مادی است، علاوه بر آن مرد و زن از نظر جسمی با هم تفاوت آشکاری دارند.

در اینجا نظر برخی دانشمندان درباره‌ی تفاوت دقیق مادی و جسمی میان زن و مرد را برای شما بیان می‌کنم. یکی از دانشمندان پزشکی بعد از تحقیق مفصلی که از کتاب‌ها و منابع معتبر به دست آورده است، می‌گوید: قامت زن در تمام نژادها، از قامت مرد کوتاه‌تر است، میانگین تفاوت در هنگام رشد کامل ده سانتی‌متر است و نیز در وزن، ساختار استخوانی زن از ساختار استخوانی مرد سبک‌تر است، و ترکیب ساختار زن از لحاظ نیرو و کار از مرد کمتر و ماهیچه‌های او به مقدار یک‌سوم از ماهیچه‌ی مرد کم‌توان‌تر است؛ اما بافت سلولی زن که شامل بسیاری از ظرفیت‌های خونی و عصب‌های حسی است بر مرد برتری داشته، و بافت سلولی او لایه‌های چربی را برای وی فراهم و ذخیره می‌نماید، و با وجود این لایه‌ی چربی است که شکل دایره‌ای به خود گرفته است.

وزن مغز مرد ۱۰۰ گرم بیش از مغز زن است و نسبت مغز مرد به جسم وی یک‌چهلم، ولی نسبت مغز زن به کل بدنش یک چهل‌وچهارم است. مغز زن دارای کم‌ترین لایه و چین‌های آن دارای کم‌ترین نظام بخشی و سیستم است. و بخش تشخیص [گیرایی] مغز او دارای کمترین مساحت است، اما مراکز احساس، شور و هیجان او از لحاظ کارآیی از مراکز مرد شدیدتر است، سینه و شش زن از سینه و شش مرد وسعت کمتری دارد، ولی نفس زدن وی از تنفس مرد سریع‌تر و قلب وی از قلب

۱. منظور نویسنده این نیست که بخواهد مرد را نسبت به زن برتر و شریف‌تر جلوه دهد و در نتیجه برای وی امتیازی قایل شود. بلکه می‌خواهد بگوید زن و مرد در عین برابری حقوق انسانی و اجتماعی خویش هر کدام دارای وظیفه و استعداد و سلیقه‌ی متفاوت و خاص خود هستند. م

مرد کوچک‌تر است و سرعت نبض او از نبض مرد بیشتر می‌باشد.

این تفاوت‌های دقیق [میان زن و مرد] از جهت قلب، تنفس، مراکز احساسی، مغز، ساختار استخوان‌بندی، قامت و وزن بیانگر این است که آفرینش محکمی از جانب خداوند حکیم انجام گرفته است. این نظام تکوین، زن را نزد مرد محبوب ساخته و خداوند او را مایه‌ی سکینه و آرامش مرد قرار داده است، خداوند می‌فرماید:

﴿ وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴾[1]

«و از نشانه‌های خداوند، این که از خود شما همسرانی را برایتان آفریده تا در کنار آنها آرامش گیرید، و میان شما الفت و رحمت قرار داده است، همانا در این نشانه‌هایی است، برای کسانی که تفکّر می‌نمایند».

تعادل میان همه‌ی آفریدگان

خداوند می‌فرماید:

﴿ وَٱلْأَرْضَ مَدَدْنَٰهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَٰسِىَ وَأَنۢبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ شَىْءٍ مَّوْزُونٍ ﴾[2]

«ما زمین را گسترانیده‌ایم و در زمین کوه‌های استوار و پابرجایی را پدید آورده‌ایم، و همه چیز را بگونه‌ی سنجیده و هماهنگ و در اندازه‌های متناسب و مشخص در آن ایجاد کرده‌ایم».

از نشانه‌های بیانگر عظمت خداوند این که هر چیزی را آفریده و آن را متناسب و مشخص قرار داده است، تا چیزی بر چیز دیگر طغیان ننماید، شگفت‌انگیزترین واقعه‌ای که در قاره‌ی استرالیا رخ داد، این که نوعی کاکتوس همچون سیم خاردار کاشته شد؛ اما این گیاه چنان رشد کرد که مساحتی بیشتر از مساحت بریتانیا را در برگرفت، و به گیاه وبائی [آفت] مبدل گردید، و برای اهالی شهرها و روستاها مزاحمت به بار آورد، و مزرعه‌های آنان را نابود ساخت، و مانع از کشت زمین‌هایشان گردید، تا این که دانشمندان به حشره‌ای که فقط روی گیاه کاکتوس زندگی می‌کرد دست یافتند. این حشره توانست گسترش کاکتوس را محدود کند، گویی که هر آنچه خداوند بیافریده

---

۱. سوره‌ی روم، آیه‌ی ۲۱.

۲. سوره‌ی حجر، آیه‌ی ۱۹.

است، دارای طبیعت رشد بی حد و مرز است، خداوند برای وی حدی آفریده تا از رشد [بی حد و مرز] آن ممانعت نماید، و این یعنی توازن و تعادل [در آفرینش الهی]. و اشیای فراوانی در نظام طبیعت بر مبنای قاعده‌ی توازن قرار می‌گیرند.

خداوند، در بدن [انسان] برای تنظیم مایعات، تنظیم قند، و نیز جهت تنظیم املاح در بدن دستگاه‌های مختلف را با معیار و موزون آفریده است. نسبت املاح، قند، آب و هرمون‌ها در بدن ثابت است، ویتامین‌هایی نیز وجود دارند که انسان بدون نداشتن آنها با بیماری‌های فراوانی روبه‌رو می‌شود که دانشمندان از آن به بیماری‌های سوءتغذیه نام می‌برند. در قدیم برخی دریانوردان در طول مسافرت طولانی خود [در دریا] بدون سبب می‌مردند و بعداً معلوم شد که تغذیه‌ی آنان با کمبود ویتامین‌ها روبه‌رو گردیده است. این تعادل و توازنی که خداوند در طبیعت ایجاد نموده، جلب توجه نموده و [انسان‌ها] را به شگفتی و حیرت فرا می‌خواند، به عنوان مثال؛ چنانچه ماهی‌های بزرگ، ماهی‌های کوچک را نمی‌خوردند در آب دریاها طغیان نموده، و دریا به جای دریای آب به دریایی از ماهی بدل می‌گشت و همچنین خداوند تنفس حشرات را به جای شُش از طریق لوله‌ها [نایژه] قرار داده است، چون اگر تنفس آنان از طریق غیر نایژه‌ها می‌بود، بیش از حجم فعلی رشد می‌نمودند، چنانچه دارای دو شش می‌بودند، حجم آنان بزرگ‌تر می‌گشت، و سبب هلاکت انسان می‌شدند. حشرات، گیاهان، حیوانات، ماهی‌ها و جسم بشری هرکدام دارای حدود و معیار و موازین خاص خود می‌باشند. چنانچه در آفرینش آسمان‌ها و زمین دقت نمایید شگفت‌انگیزترین شگفتی‌ها را می‌بینید. خداوند می‌فرماید:

﴿ وَٱلْأَرْضَ مَدَدْنَـٰهَا وَأَلْقَيْنَا فِيهَا رَوَٰسِيَ وَأَنۢبَتْنَا فِيهَا مِن كُلِّ شَيْءٍ مَّوْزُونٍ ﴾[1]

گیاه موزون است، کمیت و ارزش غذایی، حجم، رشد و تکثیر آن از روی معیار و میزان است، و چنانچه این معیار و میزان نمی‌بود خداوند با این رشد بی حد و مرز انسان را نابود می‌کرد و جریان این نوع کاکتوس جز دلیلی آشکار بر این که خداوند هر چیز را با معیار و اندازه آفریده است نیست.

این آیات و نشانه‌هایی را که از طریق شنیدن و دیدن و یا خواندن با آن برخورد

۱. سوره‌ی حجر، آیه‌ی ۱۹.

می‌نمایید، بدون این که در حقیقت آنها دقت نموده و بر عظمت خالق آن تأمل کنید، سطحی و گذرا از آن نگذرید، خداوند در توصیف کسانی که در آیات و نشانه‌های الهی تأمل می‌نمایند، می‌فرماید:

﴿ إِنَّ فِي خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَٰفِ ٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ لَءَايَٰتٍ لِّأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ ۝ ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِى خَلْقِ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَٰذَا بَٰطِلًا سُبْحَٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴾[1]

«بی‌تردید در آفرینش آسمان‌ها و زمین و آمد و رفت شب و روز، نشانه‌ها و دلایلی برای خردمندان است؛ کسانی که خدا را ایستاده و نشسته و بر پهلویشان افتاده یاد می‌کنند و درباره‌ی آفرینش آسمان‌ها و زمین می‌اندیشند [و می‌گویند:] پروردگارا! این [کائنات] را بیهوده و عبث نیافریده‌ای، تو منزه و پاکی. پس ما را از عذاب آتش حفظ کن ...»

تعداد سلول‌ها و عمر آنها

تعداد سلول‌ها در کالبد بشری افزون بر میلیاردها و صدها تریلیون می‌باشد، این سلول که امکان رؤیت آن با چشم غیرمسلح ممکن نیست، جز این که سلول ۱۴۰ برابر شود، وزن آن یک هزارم میلیون گرم می‌باشد، یعنی هرگاه هزار میلیون سلول در کفه‌ی ترازویی گذاشته شود با یک گرم واحد برابر می‌گردد، و در بدن هر ثانیه ۱۲۵ میلیون سلول می‌میرند.

و آنچه قابل توجه است این که سلول دارای هسته و کروموزم‌هایی است که حامل ژن‌هایی می‌باشند. علم [امروزه] به کشف ۸۰۰ [نوع] ژن و یا بیشتر دست یافته است.

در سلول هسته، سیتوپلاسم، اندامک‌ها و غشاء وجود دارد. غشاء خود [به تنهایی] جای بحث و تأمل است؛ اما جسم سلول، دانشمندان را متحیر و مبهوت ساخته است، تا این که فریاد برآورده‌اند که سلول دستگاه ساخت و ساز نیست، بلکه دستگاه فیزیولوژی (کاربردی) است، و سلول کوچکترین ماده‌ی تشکیل‌دهنده‌ی بدن نیست.

پس سلول چیست؟

شگفت این که پروتون‌ها در سلول ساخته می‌شوند، در سلول مخزن‌هایی است که

---

۱. سوره‌ی آل‌عمران، آیه‌ی ۱۹۰ ـ ۱۹۱.

برخی مواد در آن ذخیره می گردد، در سلول دستگاه‌های پاکسازی، نایژه‌های رسانا، و تولیدکننده‌های انرژی وجود دارد، تمام موارد مذکور در ساختار سلول می‌باشد، پس با این وجود سلول دستگاه سازندگی نیست، بلکه دستگاه فیزیولوژی است. عجیب این که عمر سلول بر حسب طبیعت خود با هم متفاوت می‌باشند، سلول‌های پوست بیش از یک ساعت زنده نمی‌مانند، هر گاه وارد حمام شوید و بخواهید خود را بشویید احساس می کنید چیزی از پوست شما کنده و دور می‌شود که همان سلول‌های مرده می‌باشند، سلول‌های روده‌های کوچک بیشتر از ۴۸ ساعت زنده نمی‌مانند، یعنی باید بدانید که هر ۴۸ ساعت سلول‌های روده‌های کوچک شما تجدید می گردند، و برخی سلول‌ها مانند سلول‌های چشایی به مدت ۷ روز زنده می‌مانند و گلبول‌های سفید نیز ۲۵ روز زنده می‌مانند.

و چنانچه شما پنج سال زندگی کنید، بد نیست بدانید که تمام سلول‌های شما جز سلول‌های مغز و قلب تجدید می گردند، چون اگر سلول‌های مغز تازه گردند، انسان معلومات خود را ـ مانند طب، هندسه، تمام معلومات و اطلاعات و خاطراتی را که فرا گرفته ـ فراموش می‌نماید، به همین خاطر حکمت خداوند اقتضا نموده که سلول مغز و قلب از زمان جنینی تا مرگ در انسان زنده بمانند.

پیر کیست؟ پیر کسی است که عوامل مرگ بر عوامل زندگی و حیات وی غلبه یافته باشد. پس سلول‌ها دارای عمر می‌باشند، پیاپی در بدن وی زنده و مرده می گردند، و این همان مفهوم آیه‌ی ۲۷ آل عمران است که می‌فرماید:

﴿ تُولِجُ ٱلَّيۡلَ فِي ٱلنَّهَارِ وَتُولِجُ ٱلنَّهَارَ فِي ٱلَّيۡلِۖ وَتُخۡرِجُ ٱلۡحَيَّ مِنَ ٱلۡمَيِّتِ وَتُخۡرِجُ ٱلۡمَيِّتَ مِنَ ٱلۡحَيِّ ﴾[1]

«شب را در پس روز می‌آوری و روز را از دل شب در می‌آوری، و زنده را از مرده و مرده را از زنده پدید می‌آوری».

سلول‌های مرده، سلول‌های زنده را به دنیا می آورند، قرآن می‌فرماید:

﴿ وَتُخۡرِجُ ٱلۡمَيِّتَ مِنَ ٱلۡحَيِّۖ وَتَرۡزُقُ مَن تَشَآءُ بِغَيۡرِ حِسَابٖ ﴾[2]

---

۱. سوره‌ی آل عمران، آیه‌ی۲۷.
۲. سوره‌ی آل‌عمران، آیه‌ی۲۷.

«از زنده، مرده پدید می‌آوری و به هر کس بخواهی بدون حساب روزی می‌بخشی»

آیا ایشان بدون هیچ گونه خالقی آفریده شده‌اند یا خودشان آفریدگارند؟

خداوند در قرآن می‌فرماید:

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾[1]

«و در خودتان نشانه‌هایی [در حقانیت خداوند] وجود دارد آیا آنها را نمی‌بینید؟»

کالبد بشری از سلول‌ها تشکیل یافته و سلول واحد اساسی است که موجود زنده از آن شکل می‌گیرد، و در کالبد انسان بیشتر از صد تریلیون، یعنی هزارها میلیون سلول وجود دارد. سلول موجود زنده‌ای است که با حواس ما قابل تشخیص و رؤیت نیست. از جمله گلبول‌هایی که نیازمند میکروسکوپ است ـ که شیء را ۱۴۰ برابر نماید تا با چشم دیده شود ـ گلبول‌های قرمز است. چون اگر گلبول‌های قرمز را ۱۴۰ مرتبه بزرگ‌تر کنیم با چشم آن را می‌بینیم، و وزن آن یک میلیاردم گرم می‌باشد، و بدن انسان در هر ثانیه ۱۲۵ میلیون سلول را از بین می‌برد، و سلول‌ها هر هفته جوانی خود را تجدید می‌نمایند. اصل و پایه‌ی تمام این سلول‌ها که ۱۰۰ تریلیون می‌باشند، سلول آمیخته‌ی (امشاج)[2] نطفه می‌باشند که قرآن به آن اشاره نموده و می‌فرماید:

﴿ إِنَّا خَلَقۡنَا ٱلۡإِنسَٰنَ مِن نُّطۡفَةٍ أَمۡشَاجٖ نَّبۡتَلِيهِ فَجَعَلۡنَٰهُ سَمِيعَۢا بَصِيرًا ﴾[3]

«ما انسان را از نطفه‌ی آمیخته آفریده‌ایم، و چون او را می‌آزماییم او را شنوا و بینا کرده‌ایم».

این سلول دارای هسته‌ای می‌باشد، که درباره‌ی آن گفته‌اند: این هسته مرکز اداره و مدیریت است و دارای بیست و سه جفت کروموزوم است که خود ماده‌ی حیات بوده و اسرار وجود در آن نهفته است. افزون بر هزار میلیون مطلب و اطلاعات را می‌توان بر

---

۱. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

۲. امشاج: به تعبیر امروزی ترکیب سلول اسپرم و تخمک یا همان تخم (زیگوت) می‌باشد. م

۳. سوره‌ی انسان، آیه‌ی ۲.

ژن‌ها ارائه داد. چنانچه بخواهیم آنها را بر روی کاغذ بیاوریم، یک دایره‌المعارف - افزون بر یک میلیون صفحه، در هر صفحه پنج هزار مطلب و نکته - نیاز است ما از آن مطالب شناخت و آگاهی نداریم.

بحث ژنها، کروموزم‌ها، و سلول‌ها بسیار اعجازآور است و می‌توان از خلال آن عظمت خداوند را شناخت، خداوند می‌فرماید:

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾

هنگامی که انسان خود را می‌شوید چیزهایی به نام چرک از پوست وی دور می‌شود، که همان سلول‌های مرده می‌باشند. هر سلولی دارای هسته، سیتوپلاسم و اندامک‌ها و غشاء است. سلول موجودی زنده و قایم به ذات و دارای رشد است که بحث و بررسی آن به تنهایی سالیانی طولانی است که در دانشگاه‌ها تدریس می گردد.

آیا چنین می‌پنداری که تو جسم کوچکی هستی و حال جهان بزرگی در تو نهفته است[1]. آیا آفریدگار بلندمرتبه‌ای که انسان را آفریده است، و در اصل چیز قابل ذکری نبوده، نباید او را شناخت و آیا نباید از وی پیروی و اطاعت کرد؟!

زنگ‌خطرهای حساس بدن انسان

در جسم بشری نشانه‌ای دالّ بر عظمت خداوند وجود دارد که برخی دانشمندان آن را «زنگ خطر بدن انسان» نامیده‌اند و برخی دولت‌های پیشرفته‌ی امروزه دستگاه‌هایی اختراع می‌نمایند، که به زنگ‌خطرهای زودرس و هشداردهنده موسوم‌اند. این بدن که خداوند آن را در زیباترین شکل و سیما آفریده است، آن را با این دستگاه‌ها آراسته است و آنها را در پوست به کار گذاشته است. پوست سطحی است که شبکه‌ی عظیمی از عصب‌ها را می‌پوشاند و تراکم عصب‌ها در زیر سطح پوست چیز باشکوه و شگفت‌انگیز است. این عصب‌ها به ذره‌هایی خاص منتهی می‌شود و هر کدام از آنها به رساندن حس و پیام معینی اختصاص دارند. عصب و تارهایی وجود دارند که سرما و

۱.
أتحسب أنّكَ جرمٌ صغيرٌ　　و فيكَ انطوى العالَم الأكبرُ

گرما را جابه‌جا می‌نمایند،[1] پس این که دستانتان را بشویید، و آب بر صورت بزنید، این حتی در زمستان چیز مقبول و پسندیده‌ای است؛ اما اگر به جای صورت آب را به پشت خود بریزید این عمل را بیشتر مردم نمی‌پذیرند، چون تعداد عصب‌هایی که بر پشت انسان توزیع شده‌اند، بیش از تعداد عصب‌های موجود در دست و صورت می‌باشد، حکمت بزرگی در این جا نهفته است، لذا اندام‌هایی که هر روز ۵ بار می‌بایست شسته شوند، عصب‌های احساس سرمایی ضعیف در آنها قرار داده شده است، ولیکن اندام‌هایی که چون بر آنها آب ریخته شود دچار آسیب گردند، عصب‌های احساس سرمایی در آنها فراوان است، در آن اندام‌ها، ذره‌ها و مولکول‌هایی هستند که سختی و فشار را احساس می‌نمایند. مسئله احساس فشار موضوع مفصل و طولانی می‌باشد، انسان در یک شب بیش از چهل مرتبه [بر پهلو] می‌غلتد؛ زیرا هرگاه بر سمت معینی از بدن فشار وارد آید، سرخ‌رگ‌ها تنگ گردیده و روند گردش خون ضعیف می‌گردد؛ لذا این مولکول‌ها احساس فشار را به مخ ارسال می‌نمایند و فرد هم با اینکه در حالت خواب است و مخ دستور تکان و حرکت را صادر می‌کند، و این مطلب در قرآن کریم - که جزو اعجاز علمی آن است - وارد شده است و قرآن آن را بیان فرموده است:

﴿ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ ٱلْيَمِينِ وَذَاتَ ٱلشِّمَالِ ﴾[2]

«و آنها را به سمت راست و چپ می‌غلتانیم»

چنانچه غلتیدن فقط بر طرف راست یا چپ می‌بود، انسان از رختخواب می‌افتاد، اما حکمت خداوند چنین اقتضا کرده است که غلتیدن به دو طرف راست و چپ باشد، این همان احساس فشار و درد می‌باشد، برخی از دانشمندان می‌گویند: سه تا پنج میلیون

---

۱. منظور گیرنده‌هایی است که محرک‌ها را شناسایی کرده و در قسمت‌های مختلف پوست پراکنده شده‌اند. سطحی‌ترین آنها گیرنده‌ی درد و عمقی‌ترین آنها گیرنده‌ی فشار است که در بین آنها گیرنده‌های سرما و گرما و لمس و غیره نیز قرار دارند که پس از تحریک این گیرندها پیام عصبی در آنها به قشر مخ واقع در پشت شیار مرکزی منتقل می‌شود تا دستور لازم برای پاسخ به محرک داده شود. نکته‌ی قابل توجه حضور گیرنده‌های درد در خارجی‌ترین قسمت پوست است که برخی پزشکان معتقدند چه بسا تجدید و بازسازی پوست در آخرت جهت ترمیم گیرنده‌های درد برای احساس بیشتر عذاب می‌باشد. م

۲. سوره‌ی کهف، آیه‌ی ۱۸.

عصب، جهت احساس درد، و بیش از دویست هزار عصب جهت احساس سرما و گرما، و نیم میلیون هم برای احساس فشار در انسان وجود دارد!

این معلومات و پیام دقیق از سرما، گرما، درد، فشار و لمس را ۷۶ عصب مرکزی به مخ می‌رسانند، فرد در حالت خواب بوده و از آن اطلاع ندارد، هرگاه دست با چیز گرمی تماس پیدا کند، عکس‌العمل دست در پس کشیدن کمتر از یک صدم ثانیه صورت می‌پذیرد، در موارد خطرناک نیاز نیست که احساس به مغز برسد. بلکه کافی است که به نخاع شوکی برسد که در کمتر از یک صدم ثانیه دستور پس کشیدن دست را صادر نموده و فرد نیز از این گیرودار آگاه نمی‌باشد. چنانچه در غیر حالت خودآگاهی بوده باشد و دست با چیز گرمی تماس پیدا کند، نیز همین طور عمل می‌کند.[۱]

احساس تعادل و توازن را ـ که از وظایف برخی عصب‌هاست ـ ۵۰ مفصل، ۲۰۰ استخوان و ۲۰۰ ماهیچه به وجود می‌آورند که همه در این که شخص بدون اختلال در تعادل بر روی پاهایش بایستد شرکت می‌نمایند.

و همواره با بیان مطالب فوق آیه‌ی ۵۳ سوره‌ی فصلت یادآوری می‌شود که می‌فرماید:

﴿ سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُۥ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ شَهِيدٌ ﴾[۲]

«ما به آنان [که منکر دین و قرآنند] هر چه زودتر دلایل و نشانه‌های خود را در اقطار و نواحی [آسمان‌ها و زمین] و در درون خودشان نشان خواهیم داد تا برایشان روشن و آشکار گردد که اسلام و قرآن حق است ... آیا [برای برگشت کافران از کفر و مشرکان از شرک] تنها این بسنده نیست که پروردگارت بر هر چیزی حاضر و گواه است».

در وجود ما آیات و نشانه‌های بی‌پایانی هست، چنانچه انسان تمام عمرش را در

---

۱. نخاع علاوه بر ارتباط بین مغز و اندام‌ها مرکز برخی از انعکاس‌های بدن نیز می‌باشد. انعکاس پاسخ ناگهانی و غیرارادی ماهیچه‌ها به محرک‌ها است. مانند زدن چکش به زردپی زیر زانو و بالا آمدن پا. زیست ۲ و آزمایشگاه صص ۴۲ ـ ۴۳.

۲. سوره‌ی فصلت، آیه‌ی ۵۳.

توجه و دقت در دستگاه‌ها، اندام‌ها، عضلات و عصب‌های خود سپری نماید، عمر وی به پایان رسد و آیات بیانگر عظمت خداوند همچنان باقی است.

هر دانه‌ای که از زمین روید　　وحده لا شریک له گوید

ثابت و متغیرها در بدن انسان

از جمله آیات بیانگر اعجاز الهی در آفرینش این که خداوند قلب انسان را آفریده و توان دگرگونی را در آن ایجاد نموده است، با این وجود تا اکنون در میان موتورهایی که انسان ساخته و یا در آینده خواهد ساخت، همچون آن وجود نداشته و نخواهد داشت، موتور دارای توان یک حرکت واحد می‌باشد؛ اما قلب بشری برحسب ظروف و شرایط توانایی‌اش دگرگون می‌شود، در پایین‌ترین حد ثابت آن ۶۰ الی ۸۰ بار در دقیقه می‌تپد؛ اما هرگاه با شرایط سختی مانند صعود از کوه‌ها و یا از نردبان و یا هنگامی که با مشکل روانی مواجه شده و با صحنه‌ای ترسناک روبرو گردد، تعداد نبض‌های آن به صد و هشتاد می‌رسد.

چشم هر چیزی را که بیش از ۶ متر فاصله داشته باشد با وضوح تمام می‌بیند؛ اما در فاصله‌ی کمتر از ۶ متر نیاز به فعالیتی بی‌نهایت دقیق و شگفت ـ عمل مطابقت ـ دارد، هرگاه بخواهید که به توپی بنگرید، گویی که در میان چشم و توپ جهت سومی هست که مسافت میان چشم و توپ را اندازه‌گیری می‌نماید و به اندازه‌ی یک هزارم میلی‌متر بر عدسی چشم فشار می‌آورد، به گونه‌ای که تصویر جسم بر شبکیه‌ی چشم می‌ماند، و تفسیراتی که درباره‌ی این تطابق تاکنون به انجام رسیده است، قانع‌کننده نیست، بی‌گمان از عنایت خداوند است، فرد می‌تواند راه شلوغ و پررفت و آمدی را ببیند و هرگاه یک کسی نگاه می‌کند محدب‌های عدسی چشم تغییر می‌کند تصویر بر شبکیه می‌افتد، و این عمل با عضلات مژگانی بسیار دقیق و باریک انجام می‌گیرد که بر عدسی چشم فشار وارد می‌آورد تا حالت کوژی آن به اندازه‌ی دوری جسم از چشم افزایش و یا کاهش یابد و این عمل را تطابق گویند.

نکته‌ای دیگر؛ انسان از جمله موجوداتی است که دمای ثابتی دارد، ولی چگونه با هوای گرم مواجه می‌گردد؟ با میلیون‌ها غده‌ی عرق با آن مواجه می‌شود و غده‌های

عرق غده‌های بسیار دقیق در خنک‌سازی بدن است، زمانی که این غده‌ها مایع را تراوش می‌کنند، تبادل دما میان پوست و این مایع - که حرارت را از پوست می‌گیرد، و حرارت پوست با آن کم می‌گردد - انجام می‌گیرد، پس غده‌ی عرق وسیله‌ای بسیار دقیق و پیچیده است، که بدن با آن افزایش دما را جبران می‌نماید، و هر گاه دما از حد عادی پایین بیاید، لرزش با تحرک عضلات حرارت را تولید می‌نماید، و موی انسان نیز سیخ کرده تا مقدارِ هوای گرم لازم را برای تلافی و جبران هوای سرد ذخیره نماید، بنابراین بدن انسان با عرق ریختن و لرز کردن با سرما و گرما مقابله می‌نماید.

اما مغز؛ هرگاه یک مؤثر خارجی مانند گرما یا سرما یا درد یا اثر شیمیایی بر عصب‌های حسی اصابت نماید، انسان احساس درد می‌نماید، ولیکن اگر درد به حد طاقت‌فرسایی رسید، مغز ماده‌ای تراوش می‌نماید تا آن را بی‌حس کند، و این ماده از عالی‌ترین مواد بی‌حسی جهت از بین بردن درد می‌باشد، و با این ماده اغماء حاصل می‌شود، و عمل اغماء با تراوش ماده‌ی مخدر به وسیله‌ی مغز انجام می‌گیرد و فرد را از احساس درد به دور می‌سازد.[1]

آیا به این انسان که آفرینشی اعجازآمیز دارد دقت کرده‌اید؟ گاهی در او متغیرها و گاهی هم غیرمتغیرها وجود دارد، تعداد ضربان‌های قلب ثابت‌اند، ولیکن هنگام ضرورت به ۱۸۰ می‌رسد، و دیدِ چشم ثابت می‌باشد، ولی در کمتر از شش متر با تطابق که یکی از دقیق‌ترین علمیات چشم است، انجام می‌گیرد، و حرارت و دمای بدن ثابت است، ولی سیخ شدن بدن و عرق‌ریزی دو ابزار جهت هماهنگی و تطبیق بدن با هوای سرد و گرم می‌باشند، و مغز با شکل ثابتی احساس درد می‌نماید؛ ولی هنگامی که درد افزایش می‌یابد، مغز به هم ریخته و ماده‌ای ترشح می‌نماید تا محل درد را بی‌حس نماید و این همان حالت اغماء و بیهوشی است که گاهی انسان از آن دچار زحمت و رنج می‌گردد.

---

۱. پیام درد توسط دسته‌ای از انتقال‌دهنده‌های عصبی به نام انکفالین‌ها سرکوب می‌شود واین سرکوب در نخاع صورت می‌گیرد. یعنی قبل از مخابره شدن پیام درد به مرکز درد در مغز این پیام‌ها سرکوب می‌شود هرچند آسیب بافتی وجود دارد.

ساعت بیولوژیک در بدن انسان

یکی از دانشمندان فرانسوی کشف کرده است، که گیاهان می‌توانند زمان را محاسبه نمایند. به طوری که برخی برگ‌های دسته‌ای از گیاهان در وقت معینی از روز حرکات معینی را از خود نشان می‌دهند، دانشمندان حالت موجود گیاه را ساعت بیولوژی ـ که زمان را برای وی محاسبه می‌نماید ـ می‌نامند.

دانشمندان همچنین کشف نموده‌اند که حیوانات مانند گیاهان دارای توانایی محاسبه‌ای زمانی می‌باشند، حیواناتی وجود دارند که با دقت بسیار بالایی گذر زمان را تشخیص می‌دهند و در زمستان به مکان استراحت خود روی می‌آورند و چنانچه اندکی دیر یا زود این کار را بکنند با خطر مرگ روبه‌رو می‌شوند.

برخی حیوانات نیز به لانه‌های خود برمی‌گردند، تا تمام فصل زمستان به خواب روند، اگر این حیوانات از مرور و گذشت زمان آگاهی و شناخت نداشتند چگونه می‌توانستند زندگی کنند. قرآن در این باره می‌فرماید:

﴿ قَالَ رَبُّنَا ٱلَّذِىٓ أَعْطَىٰ كُلَّ شَىْءٍ خَلْقَهُۥ ثُمَّ هَدَىٰ ﴾ [1]

«[موسی] گفت: پروردگار ما آن کسی است که هر چیزی را وجود بخشیده، و سپس [در راستای آن چیزی که برای آن آفریده شده است] رهنمودش کرده است».

اما انسان در کنار غده‌ی هیپوفیز مجموعه‌ای سلول با ویژگی‌های شگفت‌انگیزی دارد، نوری را که بر صفحه‌ی شبکیه در هنگام روز می‌افتد، احساس می‌نماید. این احساس وی بدین معنی است که روز فرا رسیده است. هرگاه این اشعه که روی صفحه‌ی شبکیه افتاده است از بین رفت معنی آن نزد سلول‌های مذکور این است که شب فرا رسیده است.

در روز چه تغییراتی در بدن انسان به وجود می‌آید؟ در شب چه دگرگونی‌هایی به وقوع می‌پیوندد؟

در روز مصرف بدن برای [ساخت] انرژی افزایش می‌یابد و درجه حرارت آن نیم درجه از میانگین متوسط آن بالا آمده و در شب نیز نیم درجه کاهش می‌یابد.

---

۱. سوره‌ی طه، آیه‌ی ۵۰.

پس چه کسی سلول‌ها و سلول‌های انرژی‌زا را آگاه می‌نماید که روز یا شب فرا رسیده است؟ این سلول‌هایی که در کنار غده‌ی هیپوفیز قرار گرفته‌اند از خلال شبکیه‌ی چشم پی می‌برند که روز فرا رسیده است.

دانشمندان این مطلب را به گونه‌ی زیر تفسیر و شرح نموده‌اند:

تابش نور بر روی شبکیه به واسطه‌ی مایعات عصبی از میان تارهای عصب بینایی به غده‌ی هیپوفیز (ملکه‌ی غده‌ها) انتقال می‌یابند، و غده‌ی هیپوفیز نیز تکامل و انطباق‌سازی میان کارهای دستگاه‌های داخلی (بدن) را تأمین می‌نماید. تأمین نیروی عمومی بدن هم به عهده‌ی غده‌ی تیروئید است و در این غده غذا به انرژی تبدیل می‌گردد.

به عبارت دیگر غذا در روز به انرژی با توان بالا و در شب به انرژی با توان پایین تبدیل می‌گردد. پس غده‌ی تیروئید و هیپوفیز تحت تأثیر زمان و دارای ساعت و زمان‌سنجی هستند که پیاپی فرا رسیدن شب و روز را محاسبه می‌نمایند.

تعداد ضربان قلب در روز ۱۰ تا ۲۰ بار بیش از شب است و ادرار در روز نسبت به شب ۲ الی ۴ برابر می‌گردد. از طریق ثبت فعالیت مغز با دستگاه الکتروکاردیوگراف معلوم گردید که فعالیت آن در روز افزایش یافته و در شب هم کاهش می‌یابد. میزان غلظت خون در روز نسبت به شب کمتر است و تعداد گلبول‌های سفید خون ـ به عنوان یک سلاح دفاعی ـ در روز بیشتر می‌گردد، چه چیزی بدن را با خبر و آگاه می‌نماید که روز فرا رسیده است؟

شما به وسیله‌ی عقل پی خواهید برد ـ که این سلول‌ها که میان روز و شب عملکردشان تغییر می‌کند و یا میانگین کارآیی آنها میان روز و شب بالا و پایین می‌آید ـ چه کسی آنها را از زمان باخبر می‌سازد؟

آری! این همان چیزی است که در اصطلاح دانشمندان «ساعت بیولوژیک» نام دارد. بنابراین ساعت بیولوژیک، مجموعه سلول‌هایی است در کنار غده‌ی هیپوفیز[1] که نور

---

۱. در زیر نیمکره‌های مخ و در بین دو برجستگی جلویی از برجستگی‌های چهارگانه‌ی مغز میانی غده‌ی کوچکی قرار دارد که به علت شباهت به کاج غده‌ی پنیه‌آل نامیده می‌شود. این غده اپی‌فیزو در مهره‌دارن خونسرد چشم سوم نیز خوانده می‌شود. هورمون این غده به نام ملاتوئین در بعضی مهره‌داران خونسرد باعث روشن شدن رنگ پوست می‌شود. شدت ترشح ملاتوئین دارای تناوب

آفتاب را که در روز بر شبکیه‌ی چشم می‌تابد، احساس و درک می‌نماید. لذا هرگاه انسان در تاریکی مداوم زندگی کند، ساعت بیولوژیک زندگی وی مختل می‌گردد؛ زیرا این سیستم ـ به علت نرسیدن نور آفتاب به شبکیه‌ی چشم ـ از کار می‌افتد. بارزترین مسئله در رابطه با بدن انسان این است که مقدار هورمون‌های خون در اثر قرار گرفتن در نور و تاریکی با یکدیگر متفاوت است،؛ زیرا خداوند روز را برای فعالیت و شب را جهت آسایش قرار داده است. در شب هورمون رشد و هورمون‌های بارورسازی افزایش می‌یابند و مصرف قند نسبت به روز ۳۰ درصد کاهش می‌یابد. لذا فعالیت دستگاه تنفسی نیز در شب نسبت به روز ۳۰ درصد کمتر می‌گردد. این امر بیانگر برخی از جلوه‌های مفاهیم آیه‌ی ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ است و این دگرگونی در میزان شادابی و نشاط جسم مؤثر است. به عنوان مثال دمای بدن در طول شب به پایین‌ترین درجه و در ساعت ۶ صبح به بالاترین درجه می‌رسد و تپش قلب و فشار خون از شب تا روز نیز متفاوت است.

اما میزان تراوش اسید معده و توان آن برای هضم غذا در طول شب کم می‌گردد.

دانشمندان گفته‌اند: در هنگام بیداری ماده‌ای در خون پخش می‌گردد که به سرعت گرفتن نبض، بالا رفتن فشارخون و افزایش نشاط و توان بدن می‌انجامد. به همین سبب بسیاری از مردم دو نوبت ـ ساعت ۹ تا ۱۲ ظهر و از ۴ تا ۶ بعد از ظهر ـ از روز را برای کار انتخاب می‌کنند، و این ساعات اوج توان و انرژی است. در این ساعات توان حواس پنجگانه هم افزایش می‌یابد؛ لذا توصیه می‌شود در این دو زمان به تلاش و فعالیت بپردازید و در اوقات کاهش توان و انرژی بیشتر به استراحت بپردازید. پیامبر(ص) در این باره فرموده است:

شبانه‌روزی است و این تناوب به تحریک گیرنده‌های بینایی شبکه مربوط می‌شود کارهای شناخته شده‌ی غده‌ی کاجی در انسان اثر آن در به تأخیرانداختن بلوغ و افزایش ترشح آلدوسترون از بخش قشری فوق کلیه است این غده را یکی از ساعت‌های زیستی بدن نیز می‌دانند که در تنظیم پدیده‌های تناوبی شرکت دارد. م

«خدایا! صبح‌ها را برای اُمت من پربرکت گردان».[۱]

این سلول‌ها که همان ساعت بیولوژیک هستند، به دستگاه‌ها، اندام‌ها، بافت‌ها، سلول‌ها و غده‌ها آغاز روز یا شب را اطلاع می‌دهد و آنها را از وظایف خاص آن زمان آگاه می‌کند. عده‌ای از دانشمندان می‌گویند: فردی که شب و روز پیاپی کار می‌کند، ساعت بیولوژیک جسمش مختل می‌گردد.

دانشمندان در افرادی که به سرعت از شهری به شهر دیگر در حال رفت و آمد هستند یک نوع بیماری کشف نموده‌اند و معتقدند که ساعت بیولوژیک این افراد که از دقیق‌ترین آفریده‌های خداوند است دچار اختلال می‌گردد. خداوند می‌فرماید:

﴿ صُنْعَ ٱللَّهِ ٱلَّذِىٓ أَتْقَنَ كُلَّ شَىْءٍ ﴾[۲]

«خداوند همه چیز را به طور کاملاً حکیمانه و درست آفرید.»

شما ساعتی دارید که هورمون‌ها، نبض، فشار، دما، قدرت هضم را انتظام می‌بخشد و این ساعت بدون ارتباط با نیروی تشخیص انسان درمی‌یابد که فرد در هنگام روز و یا شب قرار گرفته است، و خالق این‌ها خداوند است که هر چیزی را کمال بخشیده است و جهت تأمل در آفریده‌های خود می‌فرماید:

﴿ وَفِى ٱلْأَرْضِ ءَايَٰتٌ لِّلْمُوقِنِينَ ۝ وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾[۳]

«در زمین برای اهل یقین و در خود شما نیز نشانه‌هایی بر حقانیت خداوند وجود دارد آیا نمی‌بینید؟»

دستگاه تهویه و خنک کننده در بدن انسان

از جمله آیات بیانگر عظمت و شکوه خداوند وجود دستگاه تهویه و خنک‌سازی در انسان است که از دقیق‌ترین و پیچیده‌ترین دستگاه‌ها به شمار می‌آید. بدن انسان دارای دمای ثابت ۳۷ درجه می‌باشد، پس هرگاه دمای بدن بالا یا پایین برود، چه کار باید کرد؟ هرگاه حرارت بدن با رطوبت کامل به ۴۵، و با خشکی مطلق به ۶۰ درجه

---

۱. ترمذی (۱۲۱۲)، ابوداود (۲۶۰۶) و ابن ماجه (۲۲۳۶)، از صخر غامدی روایت نموده‌اند و احمد (۱۳۲۲) از علی روایت کرده است.

۲. سوره‌ی نمل، آیه‌ی ۸۸.

۳. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۰ ـ ۲۱.

برسد فرد از پای در می‌آید؛ اما در غیر از این دو حالت انسان به دستگاه بسیار پیچیده‌ای که دمای بدن را روی ۳۷ درجه ثابت نگه می‌دارد، مجهز گردیده است.

در پوست انسان ۳ تا ۴ میلیون غده‌ی عرق‌ریز به طور حکیمانه توزیع شده‌اند، مثلاً در کف دست در هر سانتی‌متر مربع ۴۸۰ غده‌ی عرق وجود دارد، این غده‌ها چنانچه کنار یکدیگر چیده شوند، که طول آنها در بدن هر شخص به ۵ کیلومتر می‌رسد. این غدد عرق در روزهای بسیار گرم در هر ساعت از ۲۰۰ سانتی‌متر مکعب تا ۱۵۰۰ سانتی‌متر مکعب عرق تراوش می‌کنند، هرگاه عرق تراویده شود بر سطح پوست ـ که مساحت آن در انسان ۱/۸ مترمربع است ـ پخش می‌گردد و این آبی که توسط سلول‌های عرق‌ریز ترشح شده است، به بخار تبدیل می‌گردد، و همراه با تبخیر تبادل دمایی انجام می‌گیرد، و هنگامی که عرق تبخیر می‌شود از بدن دمایی جذب می‌نماید که آن را به درجه‌ی ثابت باز می‌گرداند. بی‌گمان غده‌های عرق از پیچیده‌ترین دستگاه‌های تنظیم در طبیعت است و چون بدن انسان سرد می‌گردد، رگ‌ها تنگ‌تر می‌گردند تا گردش خون در سطح بیرونی کم شود و خون دمای بدن را نگه دارد و هر گاه انسان احساس گرمی کند، سرخ‌رگ‌ها و رگ‌ها وسعت یافته، تا خون در وسیع‌ترین مساحت در پوست پخش گردد، و چون انسان سرد گردد رنگ وی زرد می‌شود، چون قطر رگ‌ها و سرخ‌رگ‌ها ـ جهت بقای خون در داخل برای حفاظت از دما ـ تنگ‌تر می‌گردند، زمانی که انسان می‌لرزد، این لرزیدن انرژی گرمایی تولید می‌کند، تا آنچه را که در محیط بیرونی از دست داده است، جبران نماید و هر گاه انسان می‌ایستد موی بدن هوای گرم را در خود پوشش می‌دهد. پس در هنگام بالا رفتن و پایین آمدن دما از حد معقول، روند بسیار پیچیده‌ای صورت می‌گیرد.

چنانچه هزار سانتی‌متر مکعب دما از بدن انسان بیرون رود معادل هزار و سیصد کالری انرژی گرمایی را از دست داده است. این دستگاه دقیق با سرما و گرما مقابله می‌نماید که این خود از آیات دال بر عظمت خداوند می‌باشد. قرآن می‌فرماید:

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾

«و در خود شما [نشانه‌هایی بر عظمت خداوند وجود دارد] مگر نمی‌بینید؟»

دستگاه تعریق در انسان

انسان دستگاهی برای خنک‌سازی دارد که دانشمندان آن را دستگاه عرق‌ریزی نامیده‌اند. این دستگاه همچون دستگاه خنک کردن و دستگاه تنظیم دما برای انسان است. این دستگاه از یک میلیون غده‌ی عرق تشکیل شده است و یک غده از لوله‌هایی به طول دو میلیمتر و قطر یک‌دهمِ میلی‌متر تشکیل می‌شود. این لوله‌ها بر خود تابیده و به پوست وصل شده‌اند، و به شیوه‌ای غیرمساوی بر سطح پوست پخش شده‌اند، در پیشانی، پاشنه‌ی پا و کف دست فراوان می‌باشند، و در جاهای دیگر با میانگین ۳۰۰ غده در هر سانتی‌متر می‌باشد. هر غده‌ای به تنهایی دستگاه عرق‌ریز کاملی است. این میلیون لوله اگر کنار هم چیده و به یکدیگر وصل گردند، طول آنها در بدن هر فرد به ۵ کیلومتر می‌رسد، و در هر ۱۰۰ گرم عرقی که توسط سلول‌ها تراوش می‌گردد، ۹۹ گرم آب و یک گرم مواد تجزیه شده، نمک، اوره و برخی مواد شیمیایی دیگر وجود دارد و انسان در هر ۲۴ ساعت ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ گرم برابر با یک کیلوگرم عرق تراوش می‌نماید و چون تراوش آن همیشگی است آن را احساس نمی‌کنیم مگر این که از حد معمول بسیار فراوان‌تر باشد. دلیل تراوش همیشگی آن، نرمی و رطوبت پوست است و اگر عرق‌ریزی نباشد پوست نرمی و رطوبت خود را از دست خواهد داد. عرق‌ریزی سوپاپ اطمینانی برای ارتفاع دمای بدن می‌باشد، همان گونه که برخی ظروف بُخارپز از ترس این که مبادا منفجر گردند دارای دریچه و سوپاپ اطمینان می‌باشند، بدن نیز چنین است. اگر دمای انسان از میانگین آن بالا برود انسان می‌میرد؛ لذا سوپاپ اطمینان وجود دارد، تا هرگاه حرارت بدن از درون و یا حرارتی از بیرون بالا رود، این دستگاه‌ها آب فراوانی تراوش نمایند، حرارت را جذب نموده و تبدیل به بخار می‌گردد، و با این شیوه بر دمای میانگین پوست محافظت می‌شود.

از جمله فواید عرق‌ریزی، دفع اوره، نرم کردن پوست و تنظیم دمای بدن است. به همین خاطر برای از بین بردن آثار عرق و بوی نامطبوع آن باید به نظافت و پاک کردن بدن پرداخت، چون بدن ما دارای املاح و اسید اوره کامل است همچنان که این مواد در ادرار نیز وجود دارد. در همین زمینه گفته شده است: «حتی اگر آب، هر مشت و پیمانه آن به یک دینار باشد، خود را بشویید».

به علت از بین بردن آثار عرق‌ریزی، غسل جمعه به مرز واجب ارتقاء یافته است و حق خداوند بر فرد مسلمان این است، که بعد از هفت روز غسل نماید، کما این که از جابر روایت شده است؛ که گفته است: پیامبر می‌فرماید: غسل جمعه بر مسلمان واجب است[1] و نظافت از ایمان است. با نظافت بوی نامطبوع عرق از بین رفته و رسوب‌های عرق بعد از تبخیر نیز از بین می‌رود و سوراخ‌های پوست و دهانه‌های غدد عرق‌ریز گشوده می‌شوند.

بدن انسان چگونه با سرما مقابله می‌کند؟

این موجود بشری، همان موجودی که خداوند او را در زیباترین سیما آفریده است، چنانچه به سرمای شدیدی گرفتار شود چه کار می‌کند و به چه چیزی تجهیز شده است؟ چگونه از خود دفاع می‌نماید؟ خداوند چه دستگاه‌هایی را در وی به ودیعت نهاده است تا با سرما مقابله نماید؟

دانشمندان می‌گویند: پوست برای انسان مانند وزارت خارجه است که همه‌ی حوادث و رخدادهایی را که در اطراف و محیط پیرامون رخ دهد گزارش می‌دهد، در پوست، مرکزی جهت گزارش و نقل یافته‌های مربوط به افزایش یا کاهش هوا هست. حال باید پرسید هر گاه هوا سرد شود و مانعی نباشد تا از سرما جلوگیری نماید، این موجود جاندار چه می‌کند؟

ظرفیت رگ‌ها و سرخ‌رگ‌ها، و به ویژه رگ‌های سطحی تنگ می‌شود. با کاهش ظرفیت آنها مقدار خونی که در رگ‌ها به گردش در می‌آید نیز کم می‌گردد، و چون مقدار خون گردشی در رگ‌ها کاسته شد پرتوافکنی گرمایی نیز کاهش می‌یابد و بدن حرارت ذخیره شده از سوختن مواد غذایی را نگه‌داری می‌کند.

نکته‌ی دیگر؛ غده‌ی هیپوفیز هورمونی را به طرف غده تیروئید می‌فرستد، و غده‌ی تیروئید به کار سخت و پیچیده‌ای که تبدیل غذا به انرژی باشد می‌پردازد. غده‌ی هیپوفیز پیام هورمونی را به غده‌ی تیروئید می‌رساند تا به انرژی‌سازی بیفزاید، و حرارت چرخشی در بدن ایجاد گردد. چنانچه هورمون‌های موجود درخون را بررسی کنیم،

---

۱. احمد (۱۴۳۰۵) و ابن أبی شیبه در المصنف (۵۰۰۷).

می‌بینیم که مقدار آن ـ مخصوصاً هورمون‌های صادر شده از غده‌ی هیپوفیز ـ بالا رفته است و به ازدیاد ساخت انرژی در بدن دستور می‌دهند.[1]

انسان هم‌چنین با ابزار دیگری با سرما رویاروی می‌شود، در سر انسان افزون بر دویست و پنجاه هزار مو وجود دارد که افزایش و کاهش می‌یابند. هر مویی دارای رگ، شریان، عصب، عضله، غده‌ی چربی و غده‌ی رنگ می‌باشد، هرگاه سرما به طرف فردی بیاید به موها پیام می‌رسد و موها سیخ می‌شوند و در این صورت بیشتر از قبل هوای گرم را در خود پوشش می‌دهند.

این کاری است که ارگانیسم بدن ناخودآگاه انجام می‌دهد؛ سرخرگ‌ها تنگ می‌شود، غده‌ی هیپوفیز برای رویارویی با سرما به فعالیت می‌افتد، غده‌ی تیروئید میزان متابولیسم را بالا می‌برد و مقدار قند خون افزایش می‌یابد؛ لذا شخص می‌لرزد و موهایش سیخ می‌شود تا این گونه با سرما مقابله کند. پس چه زیبنده است این کلام خداوند را تلاوت نماییم که می‌فرماید: ﴿ فَتَبَارَكَ ٱللَّهُ أَحْسَنُ ٱلْخَٰلِقِينَ ﴾.

سرانگشتان انسان؛ سند، شناسنامه و امضا

چنانچه دوقلویی از یک تخمدان واحد آفریده شوند، سرانگشت یکی با دیگری تفاوت دارد. قرآن به این واقعیت اشاره می‌نماید، و می‌فرماید:

﴿ أَيَحْسَبُ ٱلْإِنسَٰنُ أَلَّن نَّجْمَعَ عِظَامَهُۥ ۞ بَلَىٰ قَٰدِرِينَ عَلَىٰٓ أَن نُّسَوِّىَ بَنَانَهُۥ ﴾[2]

«آیا انسان می‌پندارد که استخوان‌ها [پوسیده و پراکنده] او را گرد نخواهیم آورد آری [آنها را گرد می‌آوریم] ما حتی می‌توانیم سرانگشتان او را کاملاً همانند خودش بیافرینیم [و به حال اول بازگردانیم] ...».

---

۱. هورمونی که از هیپوفیز پیشین به تیروئید می‌آید و آن را وادار به ساخت هورمون تیروکسین جهت افزایش سوخت و ساز می‌نماید هورمون ACTH یا آدرنوکورتیکوتروپین است که خود این هورمون نیز به وسیله‌ی هورمون‌های هیپوتالاموس کنترل می‌شود. تیروکسین که در ساختمان خود ۴ تاُیر دارد علاوه بر افزایش سوخت و ساز بدن در رشد جسمی ـ جنسی و ذهنی جنین نقش دارد و به همین دلیل مادران مواجه با کمبود ید فرزندانی با بیماری کرتینیسم با عقب‌ماندگی جسمی ـ جنسی و ذهنی به دنیا می‌آورند. پس به زنان باردار توصیه می‌شود از نمک‌های یددار و غذاهای دریایی که ید دارند استفاده کنند.

۲. سوره‌ی قیامه، آیه‌ی ۳ ـ ۴.

دانشمندان توانسته‌اند از سرانگشت صد نشانه و علامت کشف کنند و اگر دوازده نشانه از صد نشانه در دو سر انگشت با هم تطابق داشته باشند، هر دو متعلق به یک نفرند. چنانچه در زمین ۶۴ میلیارد انسان وجود داشته باشند. در آن حال این احتمال وجود دارد که دو سر انگشت به طور تصادفی شبیه یکدیگر باشند. در حالی که تعداد ساکنان زمین شش میلیارد نفر است.

سرانگشت دارای، شکل، قوس‌ها، منحنی‌ها، کجی‌ها، زاویه‌ها، شاخه‌ها، خطوط و صورت‌های خاص خود است. در برخی پزشکی قانونی‌ها یک اثر انگشت نشان داده شده است و در زیر آن پانزده هزار نوع اثر انگشت دیگر قرار داده شده است که دو اثر از آنها با هم تشابه ندارند.

هنگامی که کودک در رحم مادر در ماه ششم است سر انگشت وی شکل می‌گیرد و تا زمان مرگ باقی می‌ماند. هر گاه این تکه گوشت کاملاً از بین برود، گوشت جدیدی که دارای همان سر انگشت زایل شده است، دوباره می‌روید. چنانچه عمل جراحی (پیوند) برای فردی انجام شود و سر انگشت وی به کلی از بین برود و این پوست برداشته شود و از جایی دیگر پوست دیگری آورده، و کاشته و با آن پیوند زده شود، بعد از چند ماهی علایم سر انگشت برگشته و بر گوشت جدید که از جایی دیگر برداشته شده است ظاهر می‌گردد.

سر انگشت مانند شناسنامه، کارت شناسایی و امضای انسان است که خداوند آفریده است و نیروهای بشری توانایی محو و نابودی آن را ندارند.

برخی مجرمین عمل‌های جراحی بر سر انگشتان خویش انجام دادند و پوست دیگری از نقطه‌ای دیگر را با آن پیوند زدند؛ اما پس از چند ماه این سرانگشتان دوباره نمایان گشتند. بی‌گمان این امضای الهی است که آن را به انسان ارزانی داشته است و نیروی بشر توانایی محو آن را ندارد.

هنگامی که خداوند ما را زنده می‌نماید، این امضاء، خطوط، شاخه‌ها و شطرنج‌ها همان گونه که بوده‌اند بر می‌گردند و قرآن به این اعجاز علمی اشاره نموده و می‌فرماید:

﴿ بَلَىٰ قَـٰدِرِينَ عَلَىٰٓ أَن نُّسَوِّيَ بَنَانَهُۥ ﴾

«ما حتی می‌توانیم سر انگشتان او را کاملاً همانند خودش بیافرینیم [و به حـال اول بازگردانیم]».

این یکی از نشانه‌های خداوند است، این سرانگشت چگونه خلق می‌شود در حـالی که انسان هنوز در رحم مادر است؟ و چگونه خداوند پس از مرگ دوباره آن را برمی‌گرداند؟!

روان‌شناسی اسلامی

گاهی می‌گوییم روان‌شناسی علم جدیدی است و از خصوصیت، قوانین، هیجان، خشم، انگیزه‌ها، نیازها، توان و ضعف درون سخن می‌گوید و از این بی‌خبر یا خود را به بی‌خبری زده‌ایم که در قرآن کریم، خداوند از علمی به نام روان‌شناسی، سخن به میان آورده است.

بیشتر اصطلاحات روان‌شناسی و آشکارترین قوانین عمومی و کلی آن به گونه‌ای در قرآن کریم وارد گشته است.

از جمله ابوابی که در کتابی تحت عنوان «روان‌شناسی اسلامی» ـ که به الگوهای بشری از آن تعبیر می‌شود ـ بحث شده است، انواع نفس است که پروردگار ما [در قرآن] انواع نفس (مطمئنه، لوّامه، امّاره، زکیّه) را نام برده است و آیات بسیاری نیز این نمونه‌ها را ذکر می‌نمایند، قرآن کریم می‌فرماید:

﴿ يَٰٓأَيَّتُهَا ٱلنَّفۡسُ ٱلۡمُطۡمَئِنَّةُ ۝ ٱرۡجِعِيٓ إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةٗ مَّرۡضِيَّةٗ ۝ فَٱدۡخُلِي فِي عِبَٰدِي ۝ وَٱدۡخُلِي جَنَّتِي ﴾ [1]

«ای نفس آسوده خاطر [که هم در پرتو خدا و پرستش خدا، آرامش به هم رسانده‌ای و هم این که با کوله‌باری از اندوخته‌ی طاعات و عبادات در اینجا آرمیده‌ای] به سوی پروردگارت بازگرد در حالی که تو خوشنودی، و [خدا هم] از تو خوشنود است. به میان بندگانم درآی و به بهشت من داخل شو».

نفس مطمئنه آن است که پروردگار خویش را بشناسد، به او، نام‌های او، صفات عالیه، وعده، وعید، بهشت، و وحدانیت او آسوده خاطر شده و اطمینان یابد که معبود به حقی جز او [خدا] نیست.

و نفس زکیه یعنی از هر آلودگی، عیب و از هر صفت پستی، پاک و به دور باشد. نفس زکیه آن است که وظیفه‌ی خویش را اداء نموده، و هر آنچه به سود آن باشد بدون اجحاف و طغیان و ظلم اخذ نماید، خداوند می‌فرماید:

---

۱. سوره‌ی فجر، آیه‌ی ۲۷ ـ ۳۰.

﴿ قَالَ أَقَتَلْتَ نَفْسًا زَكِيَّةً بِغَيْرِ نَفْسٍ لَّقَدْ جِئْتَ شَيْـًٔا نُّكْرًا ﴾ [۱]

«آیا نفس زکیه [یا کسی] را به ناحق کشته‌ای، به راستی که عمل ناپسندی انجام داده‌ای».

و نیز می‌فرماید:

﴿ وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّىٰهَا ۝ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَىٰهَا ۝ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّىٰهَا ۝ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّىٰهَا ﴾ [۲]

«سوگند به نفس و آن که او را ساخته و پرداخته کرده است * سپس راه گناه و تقوا را بدو الهام کرده است * قسم به همه‌ی اینها کسی رستگار می‌شود که نفس خود را پاکیزه دارد و بپیراید * و کسی ناکام و ناامید می‌گردد که نفس خود را بپوشاند و پنهان دارد و به گناه بیالاید»

پس «فلان زکی است»، یعنی پاک است و کینه و حسد و ظلم نمی‌ورزد، و از حدود خود تجاوز نمی‌کند، بسیار بخشنده و نیکوکار است، صلح را دوست داشته و از دشمنی و ستم بیزار است. این نفس زکیه در آیات فراوانی در قرآن کریم به آن اشاره شده است. و اما نفسی که خداوند آن را ستوده، نفسی است که عامّه‌ی ایمانداران از آن بهره‌مند می‌باشند، که همان نفس لوّامه است، قرآن درباره‌ی آن می‌فرماید:

﴿ لَآ أُقْسِمُ بِيَوْمِ ٱلْقِيَـٰمَةِ ۝ وَلَآ أُقْسِمُ بِٱلنَّفْسِ ٱللَّوَّامَةِ ﴾ [۳]

«سوگند به روز قیامت * و سوگند به نفس سرزنشگر».

شخص وقتی حرف می‌زند باید آن را بسنجد و همان سخن را درباره‌ی خود بگوید و بیندیشد که آیا گفتن این سخن رواست؟! یا نه شاید غیبت و یا فتنه‌انگیزی باشد و یا این که خداوند را خشمگین نماید. چراکه ابوهریره روایت کرده است که پیامبر فرمود:

«چه بسا انسان سخنی می‌گوید و در آن دقت و کنکاش نمی‌کند. در حالی که ممکن است به خاطر همان سخن به جهنمی وارد شود که از فاصله‌ی مابین دو مشرق بیشتر است». [۴]

---

۱. سوره‌ی کهف، آیه‌ی ۷۴.

۲. سوره‌ی شمس، آیه‌ی ۷ ـ ۱۰.

۳. سوره‌ی قیامه، آیه‌ی ۱ ـ ۲.

۴. ترمذی (۲۳۱۴) و بخاری (۶۱۱۲) و مسلم (۲۹۸۸) چنین آورده: «إنَّ العبدَ لَيتكلَّمُ بالكَلِمةِ مـايتبيّنُ فيها يَزِلُّ بها فِي النارِ أبعَد ممَّا بينَ المَشْرِق».

این نفس سرزنشگر (لوامه) نفسی است که خداوند بر آن ستایش نموده و مؤمن می‌بایست بسیار سرزنش گر خود باشد، و همیشه از خود سؤال نماید، در دنیا سخت خود را محاسبه کند تا روز قیامت حسابش آسان باشد، خود را به خاطر یک گناه کوچک هم محاسبه نماید، خود را بر نگاه، بر سخن، بر هر نوع دست‌درازی مادی و معنوی بر حقوق دیگران محاسبه نماید، این نفس لوّامه نمونه‌ی دیگری از انواع نفس است که در قرآن آمده، و نوع دیگری به نام نفس رشک‌ورز وجود دارد که قرآن آن را ذکر می کند و می‌فرماید:

﴿ وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ ٱلْكِتَٰبِ لَوْ يَرُدُّونَكُم مِّنۢ بَعْدِ إِيمَٰنِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِندِ أَنفُسِهِم ﴾[1]

«بسیاری از اهل کتاب از روی رشک و حسدی که در وجودشان ریشه کرده است، آرزو دارند اگر بشود شما را از ایمان بازگردانند».

و این نفسی است که از خداوند دور شده و از او بریده و در شرک خفی واقع شده است و به مردم رشک و حسادت می‌ورزد.

و نفس دیگری به نام آثِمَه (گناهکار) وجود دارد و آنچه را که خداوند تحریم نموده مرتکب می گردد، خداوند می‌فرماید:

﴿ وَمَن يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُۥ عَلَىٰ نَفْسِهِۦ ﴾[2]

«هر آن که گناهی کسب نماید بر ضرر خویش کسب می‌نماید».

یک نوع نیز وجود دارد که بسیار به انجام کار زشت دستور می‌دهد خداوند از زبان یوسف؈ می‌فرماید:

﴿ وَمَآ أُبَرِّئُ نَفْسِيٓ ۚ إِنَّ ٱلنَّفْسَ لَأَمَّارَةٌۢ بِٱلسُّوٓءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيٓ ﴾[3]

«خویشتن را از گناه به دور نمی‌دانم چراکه نفس بسیار به بدی امر می‌کند مگر این که خدا رحم کند».

نفس‌های ستمگر، نیرنگ‌باز، سرکش و بخیل نیز وجود دارند. چون فرد مؤمن قرآن را تلاوت نماید و به اوصاف این نمونه‌های نفس بشری برخورد کند، باید این سؤال

---

۱. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۱۰۹.
۲. سوره‌ی نساء، آیه‌ی ۱۱۱.
۳. سوره‌ی یوسف، آیه‌ی ۵۳.

مهم را از خود بپرسد: که من کدام نمونه را دارا می‌باشم؟ آیا دارای مطمئنه، زکیه، لوّامه، حاسده، گناهکار، اماره، ستمگر، مکار، سرکش و یا بخیل می‌باشم. یکی از ابواب روان‌شناسی هم این است که نمونه‌ی نفس بشری که در هر زمان و مکانی تکرار می گردند برای شما شناخته و تعریف نماید.

حافظ محمد بن نصر مَرْوَزِی در بخش قیام اللیل از اَحْنَفِ بْنِ قَیْس ذکر نموده است که: «روزی [احنف بن قیس] نشسته بود آیه‌ی ۱۰ سوره‌ی انبیاء را ﴿ لَقَدْ أَنزَلْنَآ إِلَيْكُمْ كِتَٰبًا فِيهِ ذِكْرُكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ ﴾ را بر او عرضه نمودم. به خود آمد و گفت: بر من لازم است خود را در قرآن بیابم، تا بدانم من کیستم و به کدام نوع نفس شباهت دارم؟ و چون می‌دانست که قرآن تمام صفات بشری و طبقات و مراتب آنان را بیان کرده است، می‌خواسته خود را بیابد و بداند که جزو کدام دسته و در کدام مرتبه و درجه واقع است؟ قرآن را گشود و شروع به خواندن کرد و به گروه‌هایی رسید که قرآن در آیه‌های زیر درباره‌ی اوصافشان می‌فرماید:

﴿ كَانُوا۟ قَلِيلًا مِّنَ ٱلَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ ۝ وَبِٱلْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ ﴾ [۱]

«آنان اندکی و پاسی از شب می‌خفتند * و در سحرگاهان در خواست آمرزش می کردند».

﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِى ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ ۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾ [۲]

«آن کسانی که در خوشی و ناخوشی در رفاه و تنگدستی به احسان و بذل و بخشش دست می‌یازند، و خشم خود را فرو می‌خورند، و از مردم گذشت می کنند، و خداوند نیکوکاران را دوست می‌دارد».

﴿ وَٱلَّذِينَ تَبَوَّءُو ٱلدَّارَ وَٱلْإِيمَٰنَ مِن قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِى صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِّمَّآ أُوتُوا۟ وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ ۚ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِۦ فَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴾ [۳]

---

۱. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی۱۷.
۲. سوره‌ی آل عمران، آیه‌ی ۱۳۴.
۳. سوره‌ی حشر، آیه‌ی ۹.

«آنانی که پیش از آمدن مهاجران خانه و کاشانه [آیین اسلام] را آماده کردند و ایمان را (در دل خود استوار داشتند) کسانی را که به پیش آنان مهاجرت کرده‌اند، دوست می‌دارند و در درون، به چیزهایی که به مهاجران داده شده است، احساس نیازی نمی‌کنند و ایشان را بر خود ترجیح می‌دهند، هر چند که خود سخت نیازمند باشند، کسانی که از بخل نفس خود را نگه می‌دارند، قطعاً رستگارند».

سپس احنف از قرائت ایستاد و گفت: خداوندا نفس خود را در اینجا نشناختم، یعنی او این صفات را در درون خویش نیافت، تا نفس خود را از زمره‌ی آنان به حساب آورد، سپس راه دیگری پیش گرفت و از روی قرآن سرگذشتِ گروهی را مرور نمود که قرآن درباره‌ی آنان می‌فرماید:

﴿ إِنَّهُمْ كَانُوٓاْ إِذَا قِيلَ لَهُمْ لَآ إِلَٰهَ إِلَّا ٱللَّهُ يَسْتَكْبِرُونَ ﴾ [1]

«وقتی که بدانان گفته می‌شد: جز خدا معبودی نیست، بزرگی می‌نمودند [و خویشتن را بالاتر از آن می‌دیدند که یکتاپرستی را بپذیرند].»

و احنف در ادامه‌ی قرآن خواندن خود به دسته‌ای رسید که درباره‌ی آنان می‌فرمود:

﴿ مَا سَلَكَكُمْ فِي سَقَرَ ۝ قَالُواْ لَمْ نَكُ مِنَ ٱلْمُصَلِّينَ ۝ وَلَمْ نَكُ نُطْعِمُ ٱلْمِسْكِينَ ۝ وَكُنَّا نَخُوضُ مَعَ ٱلْخَآئِضِينَ ۝ وَكُنَّا نُكَذِّبُ بِيَوْمِ ٱلدِّينِ ۝ حَتَّىٰٓ أَتَىٰنَا ٱلْيَقِينُ ۝ فَمَا تَنفَعُهُمْ شَفَٰعَةُ ٱلشَّٰفِعِينَ ﴾ [2]

«چه چیزی شما را به دوزخ کشانده و بدان انداخته است؟ * می‌گویند در زمره‌ی نمازگزاران نبودیم و به مستمندان خوردنی نمی‌داده‌ایم * و ما پیوسته با باطل‌گرایان نشست و برخاست داشته‌ایم * و روز سزا و جزا را تکذیب و دروغ می‌دانسته‌ایم * تا اینکه مرگ به سراغمان آمد * دیگر شفاعت و میانجی شفاعت‌کنندگان و میانجی‌گران به آنان سودی نمی‌بخشد».

احنف ایستاد و گفت: خدایا از اینها به تو پناه می‌جویم و طلب پاکی می‌نمایم. همواره صفحات قرآن را ورق می‌زد و در پی این بود تا بداند که او در زمره‌ی کدام طبقه قرار گرفته است تا این که به این آیه رسید:

---

۱. سوره‌ی صافات، آیه‌ی ۳۵.
۲. سوره‌ی مدثر، آیه‌ی ۴۲ ـ ۴۸.

﴿ وَءَاخَرُونَ ٱعْتَرَفُواْ بِذُنُوبِهِمْ خَلَطُواْ عَمَلًا صَٰلِحًا وَءَاخَرَ سَيِّئًا عَسَى ٱللَّهُ أَن يَتُوبَ عَلَيْهِمْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴾ [1]

«گروه دیگری هم هستند که به گناهان خود اعتراف می‌کنند، و کار خوبی را با کار بدی می‌آمیزند، امید است که خداوند توبه‌ی آنان را بپذیرد. بی‌گمان خداوند دارای مغفرت فراوان و رحمت بیکران است».

و احنف در پایان گفت: من در زمره‌ی این دسته می‌باشم.

ناامیدی، دورویی و منفی‌بافی از دیدگاه روان‌شناسی اسلامی

روان‌شناسی اسلامی علم ریشه‌دار بزرگی است، دارای روابط، قواعد و قوانین ثابتی است که درباره‌ی روان و نفس سخن می‌گوید: شما خود دارای روان و نفسی می‌باشید که در کنار تو و با تو است، همان ذاتی که از بین نمی‌رود و تعالی می‌یابد، و نیز دچار تباهی گردد، روان‌شناسی اسلامی یعنی واقعیت‌های روان که از کتاب خداوند و سنت رسول او برگرفته شده است.

انسان چون با خدا اتصال یابد، حقیقت ذات و فطرت خویش را شناخته است. هرگاه از خداوند منقطع گردد، به آنچه که روان‌شناسان پریشانی‌های درونی به آن گویند، دچار گردد. کتاب‌های روان‌شناسی اضطراب‌های درونی را در ردیف ناامیدی به حساب می‌آورند. خداوند هم می‌فرماید:

﴿ وَلَئِنْ أَذَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِنَّا رَحْمَةً ثُمَّ نَزَعْنَٰهَا مِنْهُ إِنَّهُۥ لَيَـُٔوسٌ كَفُورٌ ﴾ [2]

«و اگر از سوی خود به انسان نعمتی بچشانیم، سپس آن را از او بگیریم و بستانیم، بسیار ناامید و ناسپاس می‌شود».

و هم‌چنین خداوند در قرآن کریم درباره‌ی ناامیدی می‌فرماید:

﴿ وَإِذَآ أَنْعَمْنَا عَلَى ٱلْإِنسَٰنِ أَعْرَضَ وَنَـَٔا بِجَانِبِهِۦ ۖ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ كَانَ يَـُٔوسًا ﴾ [3]

«هنگامی که به انسان نعمت می‌بخشیم مغرور و مسرور گردد و از عبادت روگردان می‌شود و هنگامی که بیماری و بدی وی را فراگیرد بسیار ناامید

---

۱. سوره‌ی توبه، آیه‌ی ۱۰۲.

۲. سوره‌ی هود، آیه‌ی ۹.

۳. سوره‌ی اسراء، آیه‌ی ۸۳.

می‌شود».

یأس و ناامیدی نوعی اضطراب درونی است که سبب آن دوری از خداوند است؛ زیرا عدم ایمان به او و قطع پیوند با او به این اضطراب منجر می‌گردد و لازمه‌ی عدم ایمان و عدم اتصال به خداوند همان است. اما مؤمن، امیدواری، و اعتماد به آنچه نزد خداوند است، بر او غلبه می‌نماید.

گفته‌اند هرگاه خواستید که نیرومندترینِ مردم باشید، بر خدا توکل کنید و هر گاه خواستید بی‌نیازترین مردم باشید، به آنچه در دست خداوند است نسبت به آنچه خود مالک آن می‌باشید، بیشتر تکیه و اعتماد کنید و چون خواستید گرامی‌ترین مردم باشید، تقوای خداوند را پیشه‌ی خود کنید.

روان‌شناسان مسلمان، دورویی را اضطراب درونی به شمار می‌آورند که معلول شرک است، هرگاه انسان به خداوند شرک بورزد و غیر از او معبودهایی را باور نماید که امر سود و زیان آنان در دست خدا باشد، این خطای اعتقادی مستلزم اضطراب درونی و نفاق می‌گردد.

خداوند در آیه‌ی زیر در مورد نفاق و دورویی می‌فرماید:

﴿ وَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يَقُولُ ءَامَنَّا بِٱللَّهِ وَبِٱلْيَوْمِ ٱلْآخِرِ وَمَا هُم بِمُؤْمِنِينَ ۝ يُخَٰدِعُونَ ٱللَّهَ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّآ أَنفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ ﴾[1]

«در میان مردم دسته‌ای هستند که می‌گویند: ما به خدا و روز رستاخیز باور داریم. در صورتی که باور ندارند و جزو مؤمنان به شمار نمی‌آیند. * [اینان به نظرشان] خدا و کسانی را گول می‌زنند که ایمان آورده‌اند، در صورتی که جز خود را نمی‌فریبند. ولی نمی‌فهمند.»

پس نفاق جلوه‌ی بیماری و اضطراب درونی است که سبب آن شرک می‌باشد. ناکامی انسان زمانی است که آرزوهای خود را با غیر خداوند پیوند داده، سپس آن که برای برآورده شدن آرزوهایش به او دل بسته است، او را خوار نموده و هدف او را متحقق نساخته است. لذا به حالت درونی دردناک شدیدی دچار می‌گردد که همان ناکامی و سرشکستگی است. خداوند همچنین می‌فرماید:

۱. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۸ ـ ۹.

﴿ وَلَقَدْ أُوحِيَ إِلَيْكَ وَإِلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكَ لَئِنْ أَشْرَكْتَ لَيَحْبَطَنَّ عَمَلُكَ وَلَتَكُونَنَّ مِنَ ٱلْخَـٰسِرِينَ ﴾ [1]

«و[ای محمد!] به تو و پیامبران پیش از تو وحی شده است که اگر شرک بورزی عمل و کردارت از بین رفته و نابود می‌گردد و در زمره‌ی زیانباران قرار خواهی گرفت».

به عبارت دیگر ناکامی یعنی این که چیزی را بزرگ بپنداری و به آن روی آوری و به خاطر آن جوانی و پیری خود را تباه سازی، سپس بعد از گذشت زمان آشکار گردد که او چیزی نبوده و شما را به سعادت نخواهد رساند.

از جمله انواع اضطراب درونی ناشی از ضعف ایمان و ضعف رابطه با خداوند چیزی است که درگیری همیشگی نام دارد، و چون کشمکش دوام یابد به بی‌مبالاتی و افسردگی کشیده می‌شود، که یکی از بیماری‌های شایع امروزی است، کشمکش میان حق و باطل، دنیا و آخرت، میان عقل و هوس، با ضعف ایمان انسان قربانی و طعمه این کشمکش می گردد. خداوند می‌فرماید:

﴿ مُّذَبْذَبِينَ بَيْنَ ذَٰلِكَ لَآ إِلَىٰ هَـٰٓؤُلَآءِ وَلَآ إِلَىٰ هَـٰٓؤُلَآءِ ۚ وَمَن يُضْلِلِ ٱللَّهُ فَلَن تَجِدَ لَهُۥ سَبِيلًا ﴾ [2]

«در این میان سرگشته‌اند، [گاهی خود را در صف مؤمنان و گاهی هم در صف مشرکان جای می‌دهند] و نه با اینان و نه با آنان هستند و هر که را خداوند سرگشته و گمراه کند راهی را برای او نخواهی یافت».

افسردگی بیماری دنیای معاصر است. ۵۵ درصد کسانی که در کلینیک‌های روانی تحت معالجه قرار می گیرند در جامعه‌های دور از معنویات و خداوند هستند. برخی روان‌شناسان نیز نزد دوستان پزشک خود درمان می‌شوند و علت افسردگی - بیماری عصر - این است که آنان دارای فطرت سالم بوده و چون منحرف گشته‌اند فطرتشان آنان را عذاب داده و افسرده شده‌اند و این چیزی است که دانشمندان آن را به احساس گناه، عقده‌ی کمبود یا افسردگی نامیده‌اند. خداوند می‌فرماید:

---

۱. سوره‌ی زمر، آیه‌ی ۶۵.

۲. سوره‌ی نساء، آیه‌ی ۱۴۳.

﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا ﴾[1]

«هر کس از ذکر و دین من [خدا] اعراض نماید، زندگی پررنج و فشاری در پیش دارد».

چنانکه به خداوند ایمان داشته باشیم در تندرستی و سلامت درونی و با درون خشنود، آرام، امیدوار و خوش‌بین خواهیم زیست، این صفات عالی و برجسته از میوه‌ها و نتایج ایمان می‌باشد.

تأثیر شادی و اندوه بر روان انسان

خداوند درباره‌ی اندوه و سرور می‌فرماید:

﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِى ٱلْأَرْضِ وَلَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِى كِتَٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ۝ لِّكَيْلَا تَأْسَوْا۟ عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا۟ بِمَآ ءَاتَىٰكُمْ ۗ وَٱللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴾

«هیچ رخدادی در زمین به وقوع نمی‌پیوندد، یا به شما دست نمی‌دهد، مگر این که پیش از آفرینش زمین و خود شما، در کتاب بزرگ و مهمی (به نام لوح محفوظ، ثبت و ضبط) بوده است، و این کار برای خدا ساده و آسان است * این بدان خاطر است که شما نه بر از دست دادن چیزی غم بخورید که از دستتان بدر رفته است، و نه شادمان بشوید بر آنچه خدا به دستتان رسانده است، و بدانید که خداوند هیچ مستکبر و فخرفروشی را دوست نمی‌دارد.»

آنچه در آیه‌های ۲۲ و ۲۳ سوره‌ی حدید نظرها را به سوی خود فرا خواند، این است.

این دو آیه مخصوصاً آیه‌ی دوم اشاره می‌نماید به این که انسان هر گاه اندوه و یا سرورش افزون گردد قلب وی تحمّل آن را نداشته، و آنچه که اندوه و شادی وی را در حد معمول سالم نگه می‌دارد این است که آن را از جانب خداوند بدانند، و چون از توحید خداوند بهره‌مند باشد، فشار مشکلات و شادی‌ها نیز بر وی کاسته گردد، چه بسا شادی‌ها همچون اندوه‌ها آسیب روانی داشته باشند، چه بسیار بی‌نوایانی بوده‌اند که

---

۱. سوره‌ی طه، آیه‌ی ۱۲۴.

چون به ثروت انبوهی نایل گشته‌اند، سکته نموده‌اند؛ زیرا تحمل آن را نداشته‌اند، و خداوند نیز می‌فرماید (تا بر آنچه که از دست داده‌اید، اندوه نخورید، و به آنچه که به شما ارزانی شده است، مسرور نگردید) یعنی اگر موحد باشی و طوری به امور نگاه کنی که از جانب خداوند است، فشار اندوه و شدت شادی بر قلبت کاهش می‌یابد، از عبدالله بن مسعود از پیامبر روایت شده که پیامبر فرمود:

«غصه و اندوه هرگز به سوی کسی نمی‌آید که بگوید: خدایا من بنده‌ی تو، پسر بنده‌ی تو، پسر کنیز تو، در اختیار تو می‌باشم، حکم تو درباره‌ام اجرا گردیده، قضای تو درباره‌ام عدل است، با هر اسمی که خود را به آن نام نهاده و یا به هر کدام از بندگانت یاد داده‌اید، و یا در کتابت فرو فروستاده‌ای و یا در علم غیب نزد خود آن را به خود مختص نموده‌ای، از تو می‌خواهم که قرآن را بهار دل و نور سینه‌ام و مایه‌ی زدودن و راندن غصه‌ام قرار دهی، و قطعاً خداوند غصه و اندوه وی را از بین برده و به جای آن شادی بنشاند.»

ابن‌مسعود گفت؛ پرسیدند: ای رسول خدا! آیا آن را فراگیریم؟ پیامبر فرمود:

«آری! لازم است هر کس آن را شنیده باشد فرا گیرد».[1]

و روایت شده که پیامبر (ص) فرموده است:

«هر کس خداوند وی را نعمتی ارزانی کند، بیشتر خدا را سپاس نماید، و هر کس گناهان وی افزودن گردد استغفار نماید، و هر کس روزی او کاهش یابد بیشتر «لا حولَ و لا قوه إلاّ بالله» بگوید.»[2]

ابن‌عباس می گوید: هیچ فردی از ما نیست مگر این که اندوهگین و یا شاد می‌شود ولیکن هر که به مصیبت دچار آید، آن را به صبر بدل کند، و هر که به نیکی و خیر نایل آید، آن را به شکر بدل نماید.[3]

از عجیب‌ترین آمارها این که در جنگ جهانی دوم، ۲ میلیون نفر از شهروندان کشورهای غربی به سبب فشار سخت روحی روانی از دنیا رفته‌اند، در حالی که در میدان جنگ سه میلیون نفر کشته شده بودند. فشار درونی بدون وجود توحید و ایمان

---

۱. احمد (۳۷۱۲) و ابویعلی (۵۲۹۷) و ابن حبان (۹۷۲) و حاکم (۵۰۹/۱) و مجمع‌الزوائد (۱۸۶/۱۰).

۲. طبرانی در معجم صغیر (۹۶۵) از ابوهریره روایت نموده است.

۳. بیهقی در بخش ایمان (۹۷۷۱) از عکرمه از ابن عباس نقل نموده است.

اثر خطرناک و زیانباری بر انسان می‌گذارد. لذا قرآن می‌فرماید:

﴿ مَآ أَصَابَ مِن مُّصِيبَةٍ فِي ٱلْأَرْضِ وَلَا فِيٓ أَنفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَـٰبٍ مِّن قَبْلِ أَن نَّبْرَأَهَآ ۚ إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى ٱللَّهِ يَسِيرٌ ﴾ [1]

«هیچ رخدادی در زمین به وقوع نمی‌پیوندد، یا به شما دست نمی‌دهد، مگر این که پیش از آفرینش زمین و خود شما، در کتاب بزرگ و مهمی [به نام لوح محفوظ، ثبت و ضبط] بوده است و این کار برای خدا ساده و آسان است.»

پس هر کس ماهیت دنیا را شناخت برای خوشی و شادی آن شاد نگردد و بر مشکلات هم اندوهگین نگردد، چون خداوند آن را خانه‌ی آزمایش ساخته، و قیامت را هم خانه‌ی عاقبت، پس خداوند بلای دنیایی را سبب عطای آخرت و عطای آخرت را به جای بلای دنیایی قرار داده است، او می‌گیرد تا ببخشد و ابتلا می‌نماید تا پاداش دهد.

رنگ سبز

در آیات متعددی در قرآن کریم از رنگ سبز سخن به میان آمده است. از جمله در سوره‌ی رحمن می‌فرماید:

﴿ مُتَّكِـِٔينَ عَلَىٰ رَفْرَفٍ خُضْرٍ وَعَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ۝ فَبِأَيِّ ءَالَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ ﴾ [2]

«بهشتیان بر بالش‌های نگارین گران‌بهای سبز رنگ، و فرش‌های نقش‌دار بی‌نظیر بسیار زیبا تکیه می‌کنند * پس چرا نعمت‌های پروردگار را نادیده می‌گیرید».

و در آیه دیگری هم می‌فرماید:

﴿ عَـٰلِيَهُمْ ثِيَابُ سُندُسٍ خُضْرٌ وَإِسْتَبْرَقٌ ۖ وَحُلُّوٓا۟ أَسَاوِرَ مِن فِضَّةٍ وَسَقَىٰهُمْ رَبُّهُمْ شَرَابًا طَهُورًا ﴾ [3]

«بر تن ایشان، لباس‌های ابریشم نازک سبز و دیبای ضخیم است و با دستبندها و النگوهای سیمین، آراسته شده‌اند و پروردگارشان به ایشان شراب و نوشیدنی پاک می‌نوشاند».

---

۱. سوره‌ی حدید، آیه‌ی ۲۲.
۲. سوره‌ی الرحمن، آیه‌ی ۷۶.
۳. سوره‌ی انسان، آیه‌ی ۲۱.

و در آیه ۳۱ سوره‌ی کهف در وصف رنگ سبز لباس بهشتیان می‌فرماید:

﴿ أُولَٰئِكَ لَهُمْ جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهِمُ الْأَنْهَارُ يُحَلَّوْنَ فِيهَا مِنْ أَسَاوِرَ مِن ذَهَبٍ وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِّن سُندُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ مُّتَّكِئِينَ فِيهَا عَلَى الْأَرَائِكِ ۚ نِعْمَ الثَّوَابُ وَحَسُنَتْ مُرْتَفَقًا ﴾[1]

«آنان کسانی‌اند که بهشت جاویدان از آن ایشان است، بهشتی که در زیر آن جویبارها روان است، با دستبندهای طلا آراسته می‌شوند، و جامه‌های سبز حریر نازک و ضخیم می‌پوشند، در حالی که بر تخت‌ها و مبل‌ها تکیه زده‌اند، چه پاداش خوبی است! و چه منزل و مقرّ زیبایی است! ...»

روان‌شناسان در ارتباط با رابطه‌ی انسان و رنگ‌ها می‌گویند: تأثیر رنگ بر انسان بسیار عمیق و ژرف است، بلکه چه بسا رنگ در اقدام به کاری و یا خودداری از کاری مؤثر باشد، و چه بسا احساس سردی و یا گرمی و یا شادی و افسردگی نموده‌ایم و رنگ در آن تأثیر به سزایی داشته است، همچنین چه بسا در شخصیت انسان و نوع نگاه وی به زندگی اثربخش باشد.

دانشمندان می‌گویند: رنگ زرد با طول موجی که دارد نشاط دستگاه عصبی را برمی‌انگیزاند، پس هر گاه خواستید که در راه‌های عمومی اعلامیه‌ی پر همهمه‌ای را اعلان نمایید رنگ زرد را انتخاب کنید؛ زیرا از لحاظ موج طولانی‌ترین موج را در میان رنگ‌ها داراست و دستگاه عصبی را تحریک و شاد نموده و بیشتر در انسان احساس تحمل و صبر ایجاد می‌کند. رنگ ارغوانی آرامش‌بخش است، و رنگ آبی و رنگ قرمز و مشتقات آن به سکون فرا می‌خواند، ولیکن رنگی که در درون بشری شادی و سرور برانگیزاند و جلوه‌ها و انگیزه‌های شادمانی در آن شور می‌زند رنگ سبز است. به همین علت خداوند گیاه را سبزرنگ نموده است، این فضاهای سبز در زمین در درون (انسان) شادی می‌آفرینند.

بدین علت لباس جرّاحان از رنگ سبز انتخاب شده است چون مریض که بر بستر بیماری است و عمل جراحی بر وی انجام می‌گیرد، با دیدن رنگ سبز اطرافیان احساس شادی و آرامش می‌نماید.

---

۱. سوره‌ی کهف، آیه‌ی ۳۱.

و آنچه [در اینجا] قابل توجه است این که خداوند اهل بهشت و نعمت‌های بهشت را ذکر نموده و در این آیات رنگ سبز را نیز ذکر نموده است.

رابطه‌ی خشم با تندرستی

هیجانات و انفعالات شدید با ابزارهای گوناگون منجر به به شتاب گرفتن تپش قلب، تنفس و بالا رفتن فشار خون منجر می‌گردد، صورت سرخ گشته و شاهرگ‌ها ورم می‌کند، فرد خشمگین نبض قلبش به ۱۶۰ بار در دقیقه رسیده و با بالا رفتن فشار خون، خطر خون‌ریزی مغزی و ترمبوس مغزی [فلج مغزی] پیش می‌آید و یا لختگی خون در قلب به وجود آمده و یا به کوری ناگهانی می‌انجامد.

دانشمندان می‌گویند: بیشتر حالت‌های قند خون بعد از هیجان شدید به وجود می‌آید؛ چون انسان هنگامی که عصبانی می‌گردد، غده‌ی هیپوفیز ـ ملکه‌ی غده‌ها ـ دستور و درخواست چربی نموده و به کبد دستور می‌دهد، تا مقدار فراوانی قند به وی برساند آن هم مقدار زیادی قند عرضه می‌دارد، و نهایتاً میزان قند خون افزایش می‌یابد، به همین سبب است که دانشمندان گفته‌اند: قند خون غالباً پس از انفعال بسیار شدید ایجاد می‌گردد.

دیگر این که عصبانیت شدید به بالا رفتن چربی خون و به سفت شدن رگ‌ها و به بیماری‌های قلبی می‌انجامد.

و انفعالات و هیجانهای شدید مانع حرکت روده‌ها می‌گردد، فردی که از لحاظ ذهنی عصبی باشد با بی‌تحرکی مزمن و همیشگی درگیر است، بی‌تحرکی مزمن نیز سبب پوسیدگی و پوکی استخوان و در پایان به سرطان‌های روده منجر می‌گردد.

اما بزرگترین خطر انفعالات شدید، سیستم دفاعی را در انسان تضعیف نموده، و با ضعف دستگاه مصونیت میکروب‌ها و باکتری‌های بیماری‌زا نیز فعال می‌گردند؛ زیرا سیستم دفاعی از بیماری‌های میکروبی و سرطانی جلوگیری به عمل می‌آورد.

نودونه درصد از بیماران مبتلا به ایدز دارای سرطان می‌باشند، چون دستگاه سیستم دفاعی خود را از دست داده و سلول‌های [سرطانی] نیز رشد بی‌پایان خود را به انجام رسانده‌اند.

لذا بردباری مهم‌ترین و برترین اخلاق است، و پیامبر (ص) از عصبانیت نهی فرموده

است، از ابوهریره روایت شده است که مردی نزد پیامبر آمد و به پیامبر گفت: مرا توصیه و پند دهید، پیامبر فرمود: «خشمگین مشوید!» چند بار خواسته‌ی خود را تکرار کرد، باز پیامبر فرمود: «خشمگین مشوید!».[1]

حلم و بردباری خُلق بسیار عالی و برتری است و توحید بر بردباری و علم کمک شایانی می‌نماید، چون اگر بر این باور باشید که تمام امور در سلطه قدرت خداوند است و تمام افعال خداوند از روی حکمت بوده، و هر آنچه خداوند اراده نماید، انجام پذیرد و هر چیزی انجام پذیرفته باشد خداوند خواسته است و اراده‌ی وی منوط به حکمت مطلق و حکمت مطلق نیز مربوط به خیر مطلق است، و هر آنچه خداوند بخواهد به وجود آید و هر آنچه خداوند نخواهد به وقوع نپیوندد، پس با این توحید و باور سبب آرامش و سلامتی خود را فراهم نموده‌اید.

توحید راحتی، آرامش، اعتماد، پیشگیری و تندرستی است.

و خداوند می‌فرماید:

﴿ ٱلَّذِی خَلَقَنِی فَهُوَ یَهۡدِینِ ۝ وَٱلَّذِی هُوَ یُطۡعِمُنِی وَیَسۡقِینِ ۝ وَإِذَا مَرِضۡتُ فَهُوَ یَشۡفِینِ ۝ وَٱلَّذِی یُمِیتُنِی ثُمَّ یُحۡیِینِ ۝ وَٱلَّذِیٓ أَطۡمَعُ أَن یَغۡفِرَ لِی خَطِیٓـَٔتِی یَوۡمَ ٱلدِّینِ ﴾[2]

«[پروردگارجهانیان] که مرا آفریده است، همو مرا هدایت و راهنمایی می‌نماید * آن کسی است که او به من خوردنی و نوشیدنی می‌دهد * و هنگامی که بیمار شوم او است که مرا شفا می‌دهد * و آن کسی است که مرا می‌میراند و سپس مرا زنده می‌گرداند * و هم او است که امیدوارم در روز جزا گناهم را بیامرزد».

همچنان که خداوند ذکر کرده است، ابراهیم نگفته است مرا بیمار نموده و شفایم می‌دهد؛ بلکه در آیه‌ی مذکور بیماری به انسان نسبت داده شده است و انسان به علت ضعف توحید دچار اضطراب و افسردگی می‌گردد، و اسباب کینه و خشم او از شرک سرچشمه می‌گیرد.

---

۱. بخاری (۵۷۶۵).

۲. سوره‌ی شعرا، آیه‌ی ۷۸ ـ ۸۲.

خواب

فواید خواب زودهنگام

آن که به مطالعه‌ی کلام خداوند و سنت نبوی می‌پردازد، از خلال آیات و احادیث متعددی استنباط می‌نماید که خداوند و رسول او همواره به زود خوابیدن و زود بیدار شدن ترغیب می‌نمایند، و قرآن نیز می‌فرماید:

﴿ وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا ﴾[1]

«و خوابتان را مایه‌ی آرامش و آسایشتان قرار دادیم.»

و در جایی دیگر می‌فرماید:

﴿ وَقُرْءَانَ ٱلْفَجْرِ إِنَّ قُرْءَانَ ٱلْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴾[2]

«و نماز صبح را بخوانید، بی‌گمان نماز صبح بازدید می‌گردد.»

و از پیامبر (ص) روایت شده است که فرمود:

«پروردگارا! صبحگاهان را برای امتم مبارک گردان.»[3]

از ام‌المؤمنین عایشه روایت شده است که پیامبر (ص) فرمود:

«دو رکعت نماز صبح از دنیا و هر آنچه در آن است بهتر است.»[4]

از عبدالله بن مسعود نقل است که فرمود: پیامبر ما را از شب‌نشینی بعد از نماز عشاء بازداشت.[5] اما بیداری و نشستن جهت طلب علم جایز است، و بخاری در صحیح خود، - باب شب‌نشینی در طلب علم - احادیثی را در این زمینه ذکر نموده است. اما بیدار ماندن در شب در غیر طلب علم، جزو سنت پیامبر(ص) نیست، و نباید بعد از نماز عشا جز برای طلب علم اجتماع نمود، پیامبر از ما خواسته است که زود بخوابیم و زود هم از

۱. سوره‌ی نبأ، آیه‌ی ۹.

۲. سوره‌ی اسراء، آیه‌ی ۷۸.

۳. ترمذی (۱۲۱۲) و ابوداود (۲۶۰۶) و ابن ماجه (۲۲۳۶) از صخر غامدی روایت کرده‌اند.

۴. مسلم (۷۲۵)، ترمذی (۴۱۶)، نسایی در سنن کبری (۱۴۵۲) و احمد (۲۶۳۳۰).

۵. ابن ماجه (۷۰۳) روایت نموده است.

خواب برخیزیم و خداوند نیز در آن جا که می‌فرماید: «و قرآن الفجر» در برخی تفاسیر این آیه به معنی تلاوت قرآن در نماز صبح معنی شده است.

دانشمندان اظهار می‌دارند که بیشترین مقدار گاز اوزون در هنگام طلوع فجر است و این مقدار تا هنگام طلوع خورشید تدریجاً رو به کاهش و اتمام می‌گراید و این گاز تأثیر بسزایی بر دستگاه عصبی داشته و نیز سبب نشاط فکری و عضلانی می‌گردد و این واقعیت روشن و آشکاری است، هر آن که بعد از طلوع خورشید در بستر خویش بماند در طول روز احساس خستگی و کمبود انرژی می‌نماید.

مطلب دیگر، مقدار اشعه‌ی ماورای بنفش هنگام طلوع آفتاب نسبت به سایر اوقات دیگر بیشتر است. و این اشعه ماورای بنفش پوست را بر ساختن ویتامین (د) وادار می‌نماید، و ویتامین (د) خود به ایجاد کلسیم در استخوان‌ها کمک می‌نماید، بدون شک خوابیدن تا بعد از طلوع خورشید باعث پوکی استخوان و ضعف استخوان‌بندی می‌گردد.

دیگر این که زود بیدار شدن مانع خواب طولانی [متوالی] می‌گردد، چون هشت ساعت خواب پیاپی رشد جسم و تعداد نبضات قلب را به کمترین حد رسانده و خون به کندی در رگ‌ها جریان می‌یابد و در این هنگام مواد چربی در دیواره‌ی رگ‌ها رسوب می‌نماید، و هم‌چنین سبب تنگی رگ‌ها و سینه‌درد می‌گردد، و بیداری تا هنگام نماز فجر مانع خواب طولانی می‌گردد، پس اگر ممکن باشد [و می‌بایست چنین باشد] که خواب در دو نوبت ـ قبل از نماز صبح و بعد از طلوع آفتاب ـ انجام گیرد.

نکته دگر این که، در جسم هورمونی به نام کورتیزول یافت می‌شود که انرژی را در جسم و مقدار قند خون را افزایش می‌دهد، و این ماده هنگام فجر به بالاترین درجه خود می‌رسد، و علاوه بر اینها توان کلیه، دستگاه‌ها و اندام‌های انسان را افزایش می‌دهد، و مقدار آن در هنگام فجر به ۲۰ درجه می‌رسد و سپس به ۷ درجه کاهش می‌یابد.

مطالب مذکور بیانگر این است که قرآن کریم و سنت نبوی شریف از جانب خداوند واحد می‌باشد.

خواب شبانگاهی یکی از نشانه‌ها و آیات خداوند است.

دانشمندان می‌گویند: خواب بزرگترین نعمتی است که خداوند جهت آماده ساختن نیروی جسمانی که خستگی آن را فرسوده ساخته است، بر ما ارزانی داشته است، و آن را از نشانه‌های عظمت خویش ذکر نموده است، و می‌فرماید:

﴿وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦ مَنَامُكُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ وَٱبْتِغَآؤُكُم مِّن فَضْلِهِۦٓ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ﴾[1]

«و از نشانه‌های خداوند خواب شما در شب و روز است و تلاش و کوششتان برای بهره‌مندی از فضل خدا، قطعاً در این امور دلایلی است برای کسانی که گوش شنوا داشته باشند».

جدیدترین تحقیقات درباره‌ی خواب می‌گوید: هر گاه انسان بیدار شود، و کار را آغاز کند ماده‌ای یا مقدار کمی مواد شیمیایی در خون او ترشح می‌شود، و هر چه زمان بگذرد این مقدار بالاتر می‌رود و چون به مرور زمان و با فعالیت به حد معینی رسید، پیامی را به سوی مغز می‌فرستد، و مغز هم به نوبه‌ی خود پیام را به مراکز خواب در مولکولهای عصبی رسانده، یا این که مولکولهای عصبی از هم دور شده و ماده روان قطع گردد و این همان خواب [موصوف] است و یا این که رگ‌های عصبی به هم نزدیک می‌شوند و ماده‌ی جاری عصبی جریان می‌یابد، لذا ابزار خواب ماده‌ای شیمیایی، یا مجموعه موادی است که در آغاز روز به مقدار ناچیزی ترشح می‌شود و هر اندازه وقت بگذرد مقدار این ماده افزایش می‌یابد، تا این که به میزان مشخصی برسد، جسم از طریق عصب برای نزدیکی حالت خواب به مغز پیام می‌فرستد، به طوری که مغز به مراکز خواب دستور کار و عمل می‌دهد و مولکول‌های عصب از یکدیگر فاصله می‌گیرند و خواب به وجود می‌آید، این تدبیر کیست؟ تنظیم کیست؟ آفریده‌ی کیست؟ ابداع کیست؟ زندگی ما بدون خواب چگونه می‌بود؟ چنانچه انسان دو شب پیاپی بیدار باشد، ساختارش مختل می‌گردد، و تعادل خود را از دست می‌دهد، پس اگر از خواب محروم شود چه می‌شود؟

در بدن مراکزی جهت خواب سبک و مراکزی نیز برای خواب عمیق وجود دارد،

---

۱. سوره‌ی روم، آیه‌ی ۲۳.

شما هشت ساعت بر روی رختخواب دراز می کشید، یک یا دو ساعت از آن خواب عمیق دارید، و بقیه‌ی ساعت‌ها خواب سبک دارید، یعنی شما به گونه‌ای از آنچه پیرامونتان می گذرد ـ چه کسی سخن می گوید، وارد می‌شود و یا در را می‌زنند ـ اطلاع دارید، ولی در خواب عمیق هیچ‌کدام از موارد مذکور را احساس نمی‌کنید، پس چه کسی در جسم شما مرکزی را برای خواب عمیق و خواب سبک و مرکزی را برای بیداری قرار داده است؟

کودک ساعات فراوانی در طول ۲۴ ساعت می‌خوابد تا جسم وی رشد نماید، کودکی که به سن ۵ سالگی برسد ۱۲ ساعت می‌خوابد، و نوجوان ۹ ساعت می‌خوابد، و فرد بالغ ۷ الی ۸ ساعت می‌خوابد.

چه کسی خواب، مدت و چگونگی آن را تنظیم نموده است و لحظه‌ی راحت و آرامش را برای ماهیچه‌ها و دستگاه‌ها قرار داده است؟

بر پهلوی راست خوابیدن

زمانی که انسان به رختخواب می‌رود باید دقت کند که چگونه بخوابد، برخی بر روی شکم و برخی بر پشت و یا بر سمت چپ و راست می‌خوابند، آنانی که بر روی شکم می‌خوابند احساس تنگی نفس می‌نمایند، چون سنگینی پشت و اندام استخوانی بر روی شش‌ها واقع می گردد، علاوه بر آن، این نوع خواب نامناسب می‌باشد.

اما آنانی که بر پشت می‌خوابند یکی از دقیق‌ترین دستگاه‌ها ـ دستگاه تصفیه و گرمایی ـ را تعطیل می‌نمایند، در بینی لایه‌های داخلی با رگ‌های ماهیچه‌ای وجود دارند، که هرگاه ماهیچه‌ها توسعه یابند با جاری شدن خون فراوانی [از بینی] همراه می‌گردند، و چون هوا در این لایه‌های میانی حلزونی شکل وارد گردد، و با خون ـ که به وسیله‌ی عضله شریان‌ها جاری است ـ تماس پیدا کند، و به محض وصول آن به اولین سوراخ (لایه) ـ گرچه قبل از ورود به بینی در دمای صفر درجه بوده باشد ـ به دمای ۳۸ درجه می‌رسد، علاوه بر آن این لایه‌ها دارای ماده‌ای ژلاتینی می‌باشند، تا از ورود گرد و غبار و سایر مواد جلوگیری نماید، و چنانچه مواد دیگری به هر دلیل با ماده ژلاتینی [چسبان] تماسی پیدا نکنند و به بینی وارد شوند، خداوند در بینی موهایی آفریده است تا مواد ناآشنا و اشیاء آویزان در هوا را صید نمایند، بی گمان لایه‌های بینی بهترین و

عالی‌ترین دستگاه گرمایی و تصفیه برای رسیدن هوای پاک و تصفیه شده به ذات‌الریه می‌باشند.

و هرگاه انسان بر پشت بخوابد و از طریق دهان تنفس نماید، گویا که این دستگاه‌های بسیار پیچیده را تعطیل نموده است، و لذا بینی فرد هنگام سرمای شدید سرخ می‌شود، اما اگر انسان از دهان تنفس می‌نمود چه روی می‌داد؟ بیش از هر چیز دیگر در معرض زکام و سرماخوردگی قرار می‌گرفت، و لثه وی خشک می‌گردید، و به بیماری (شایع لب شکری) مبتلا می‌شد و علاوه بر این خر و پُف‌های غیرقابل تحمل، نیز ناشی از تنفس از طریق دهان است، همان گونه که گفته شد خوابیدن بر پشت و شکم تندرستی به بار نمی‌آورد؛ اما خوابیدن بر سمت چپ باعث می‌شود هضم غذا که در حالت طبیعی در مدت ۲ الی ۴ ساعت انجام گیرد پنج تا هشت ساعت به طول بیانجامد؛ زیرا شش راست ـ که بزرگ‌تر است ـ بر قلب فشار می‌آورد و کبد ـ که بزرگترین اعضاء است ـ حالت معلق به خود می‌گیرد، اما هرگاه انسان بر سمت راست بخوابد، شش چپ کوچک‌تر و سبک‌تر است، و کبد هم بر جهت زمین قرار گرفته و هضم با سرعت بیشتری انجام می‌گیرد.

از ابوهریره روایت است که گفته است: پیامبر مردی را با حالت درازکش بر روی شکم دید، فرمود: «این نوع دراز کشیدن خداوند آن را دوست نمی‌دارد».[1]

عده‌ای [از اهل حکمت و نکته‌سنج] هم گفته‌اند بر پشت خوابیدن خواب فرمانروایان، و خوابیدن بر شکم، خواب شیاطین، و خوابیدن بر سمت چپ، خواب ثروتمندان است؛ زیرا آنان به علت پرخوریشان بر سمت چپ می‌خوابند تا استراحت نمایند. اما خوابیدن بر سمت راست خواب دانشمندان و آگاهان می‌باشد.

خواب طولانی

امروزه تحقیقات علم پزشکی به اثبات رسانده است، فردی که ساعتهایی متوالی به یک حالت بخوابد، احتمال دچار شدن وی به بیماری‌های قلبی بیشتر است، و چربی‌ها به مقدار فراوانی در رگ‌ها و قلب او رسوب نموده و باعث تضعیف و نابودی رگ

---

۱. ترمذی (۲۷۶۸)، احمد (۸۰۲۸).

می‌شود، و رگ‌ها توانایی لازم تغذیه‌ی عضلات را از دست می‌دهند، و با رسوب چربی بر دیواره‌ی رگ‌ها، شریان‌ها که هر کدام در جاری شدن خون به قلب کمک نقش دارند و همچون پلاستیک حالت انعطاف‌پذیری به خود می‌گیرند، دیگر حالت انعطاف آنها از بین رفته، رسوب چربی در قلب و رگ که بر اثر خواب طولانی به وجود می‌آید تعداد نبض‌های قلب و جهندگی خون در رگ‌ها را نیز کاهش می‌دهد، و باعث تنگی قطر رگ گشته و سرانجام به مشکلات ذهنی منجر می‌گردد.

دانشمندان غیرمسلمان می‌گویند: محققین توصیه می‌نمایند که بعداز ۴ یا ۵ ساعت خواب، جهت حفظ انعطاف‌پذیری رگ‌های قلبی و دوری از رسوبات چربی و بیماری‌های دیگر می‌بایست به انجام برخی حرکات ورزشی و یا یک ربع ساعت به پیاده‌روی پرداخت.

بعد از ۴ یا ۵ ساعت خواب، می‌بایست بیدار شده، و به اجرای برخی حرکات ورزشی پرداخت، مثلاً اگر ساعت ۱۱ [شب] خوابیدید، می‌بایست ساعت ۵ جهت ادای نماز صبح بیدار شوید، یا این که یک ربع ساعت به طرف مسجد پیاده‌روی نمایید، و برخی حرکات ورزشی کافی همچون [حرکات] نماز را انجام دهید.

از عبدالله بن عباس نقل است که گفت: نزد پیامبر درباره‌ی فردی بحث شد و گفتند تا صبح می‌خوابد و برای نماز [صبح] به پا نمی‌خیزد. پیامبر فرمود: «شیطان در گوشش ادرار کرده است».[1]

از ابوهریره روایت شده است که پیامبر فرمود: دشوارترین نماز بر منافقین نماز عشاء و صبح است، و اگر می‌دانستند چه خیری در آنها نهفته است، با چهار دست و پا هم می‌بود به طرف آن می‌شتافتند و من عزم کرده‌ام تا به اقامه‌ی نماز دستور دهم و مردی را امر نمایم که برای مردم نماز اقامه نماید، سپس با من و مردانی همراه حُزم - از طایفه حطب - به طرف قومی که نماز را بر پا نمی‌داشتند، جهت سوزاندن خانه‌هایشان رهسپار می‌شدیم.[2]

از انس بن سیرین روایت شده است که از جُندب قسری شنیدم می‌گفت: پیامبر

---

۱. بخاری (۱۰۹۳)، مسلم (۷۷۴)، نسائی (۱۳۰۲)، احمد (۴۰۵۹).
۲. بخاری (۲۲۸۸)، (۶۵۱) و لفظ از آنِ بخاری است، ترمذی (۲۱۷)، ابوداود (۵۴۸)، ابن ماجه (۷۹).

فرموده است: هر که نماز صبح را برپای دارد در ذمه و [حفاظت] خداوند است، و خداوند شما را ـ که در ذمه و پناه او می‌باشید ـ برای هیچ چیز مؤاخذه نمی‌نماید، هر کس درصدد آزار و مؤاخذه ذمه خداوند باشد، خداوند او را به چنگ آورده، و او را بر روی صورت در آتش جهنم می کوبد.[1]

برادر مسلمانم! آیا می‌دانید که به پا خاستن شما برای ادای نماز صبح قلب شما را از چربی می‌زداید، سینه درد دور می‌دارد و نیز از گرفتگی و سفت شدن رگ‌ها جلوگیری می کند.

این مطلب سخن و نظر دانشمندانی است که هرگز شناختی از اسلام نداشته‌اند که خواب طولانی به کندی حرکت قلب می‌انجامد، و فرد در خواب طولانی قلب وی پنجاه الی شصت بار نبض می‌زند، و کاهش نبض قلب کندی حرکت خون در عروق، رسوب چربی بر دیواره‌ی سرخرگ‌ها، سفت شدن آنها، تنگی سینه، و در نتیجه نارسایی ذهنی و اضافه چربی را به بار می‌آورد، پس نماز علاوه بر این که عبادت و تقرب به خداوند است بزرگترین عامل تندرستی و سلامتی است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

﴿ إِنَّنِىٓ أَنَا ٱللَّهُ لَآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنَا۠ فَٱعْبُدْنِى وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ لِذِكْرِىٓ ﴾[2]

«بی‌گمان من خدایم پروردگاری جز من نیست پس مرا پرستش کنید، و برای ذکر و یاد من نماز را به پای دارید».

این شیوه‌ی خداوندی و از تعلیمات آفریدگار است، و از طرف پیامبر(ص) نیست چون او از روی هوی و هوس سخن نمی گوید، جز وحی نیست که به او الهام می گردد.

---

۱. مسلم (۶۵۷).

۲. سوره‌ی طه، آیه‌ی ۱۴.

نماز، وضو، و دعا

نماز و تندرستی

رابطه‌ی نماز با تندرستی موضوعی دقیق و شایسته‌ی بحث است که در اینجا بیان جزئیات آن ممکن نیست. اما برخی مطالب را از این موضوع دقیق انتخاب نموده، و از زاویه‌ی بسیار کوچکی که بیانگر رابطه‌ی تندرستی و نماز باشد سخن خواهیم گفت. نماز علاوه بر این که عبادتی واجب است و در آن خشوع و آرامش وجود دارد، توانایی قلب و گردش خون را بالا می‌برد. در میان نمازگزاران به ندرت افرادی یافت می‌شوند که گرفتار بیماری ستون فقرات باشند، چون طبیعت رکوع و سجود و قیام عامل تندرستی ستون فقرات است، انواع التهاب‌های مفاصل، و بیماری واریس [سیاهرگ‌های گشایش‌یافته] و لختگی‌های عمیق شاهرگ‌ها، و نیز تراکم خونی در لگن که سبب بواسیر و خونریزی رحم می‌شود در میان نمازگزاران به ندرت یافت می‌شود.

و تنگی سینه که ناشی از تراکم گاز دی‌اکسید کربن در شش‌ها می‌شود اندک است. چون دم و بازدم و تنفسی که رکوع و سجود به طور طبیعی ایجاد می‌نمایند، موجب تقویت قلب و شش‌ها می‌گردد.

سبک‌سری و یاوه‌گویی و آلزایمر میان نمازگزاران نیز اندک می‌باشد. چون غالباً یاوه‌گویی و هرزگی پیران به علت کمبود ظرفیت‌های مغزی است، اما سجود طبیعتاً در رگ‌ها و کاسه‌ی سر خون ریخته، و این علت‌ها را در میان نمازگزاران کاهش می‌دهد.

پیامبر (ص) هم اشاره‌ی مختصر و شفافی به این مسئله نموده است: از سالم بن أبی جَعْد نقل شده است، که مردی از زبان مَشعر بیان نموده است: ـ به گمانم از طایفه خزاعه باشد ـ کاش نماز می‌خواندم تا استراحت و آرامش می‌یافتم، گویا آنان بر او خرده گرفتند که گفت: از پیامبر شنیده‌ام که می‌فرمود:

«ای بلال نماز را اقامه کن، مرا با نماز راحت گردان».[1]

راحتی در نماز همان آرامش روحی و بدنی با هم است، کار خداوند بسیار بزرگتر از این است که تنها با علت و یا حکمت واحدی تفسیر گردد، چون حکمت و علل دستورات الهی قابل شمارش نیست. دانشمندان آزمایشی را انجام داده‌اند که فرد چون سرش را پایین بیاورد خون در آن جمع گشته، و باعث افزایش فشار سرخرگ‌ها می‌گردد، و چون ناگهانی سرش را بالا ببرد بلافاصله فشار از بین می‌رود، و بر اثر ازدیاد فشار و از بین رفتن آن در ظرفیت‌های خونی انعطاف ایجاد می‌گردد، و چنانچه فشار انسان به ۲۳ درجه جیوه‌ای برسد این ظروف [انعطاف‌پذیر] تحمل این فشار را دارا می‌باشند؛ اما فردی که نماز نمی‌خواند، چنانچه فشار وی به هشت درجه برسد، چه بسا رگ‌های مغز وی پاره شوند و دچار سکته مغزی گردد.

یک نوع بیماری نیز به نام افتادگی رحم در زنان وجود دارد که با تمریناتی همانند حرکات نماز معالجه می‌گردد. هزاران حکمت در دستورهای خداوند نهفته است.

دستوراتی که از طرف آفریدگار بزرگ و دانای ما، سازنده‌ی انسان، به ما امر شده است تا انسان قبل از طلوع آفتاب و قبل از غروب آن بیدار باشد و خود را در معرض این اشعه‌ی سودمند ماورای بنفش قرار دهد، عملی است که در آن رضایت خداوند و سودمندی و تأمین نیاز بدن فراهم شده است.

تازه‌ترین یافته‌های پزشکی بیان می‌دارد که ورم‌های سرطانی به علت ضعف سیستم دفاعی ناشی از فشار روانی به وجود می‌آید، و توحیدِ خداوند، انسان را از رویارویی با این نوع فشارها محفوظ می‌دارد. در هر نقطه و مکانی می‌توانید اعلان کنید و بگویید که ایمان تندرستی است، چون وقتی دانستی که خداوند تنها متصرف، حکیم، علیم، و رحیم و قادر است و تنها یک دست در هستی تصرف می‌نماید، درونت آرامش می‌یابد، و با آرامش درون، فشار روانی نیز بر تو سبک و سیستم دفاعی تقویت گردد. چون بیشترین رشد سلول‌های سرطانی به سبب ضعف سیستم دفاعی است. ضعف آن هم ناشی از فشار روانی انسان است.[2] چیزی جز توحید نیز فشار درونی را بهبود

---

۱. ابوداود (۴۹۸۵) و احمد (۶۳۱۳۷).

۲. در از بین بردن سلول‌های سرطانی لنفوسیت T کشنده و ماکروفاژها که جزء سیستم ایمنی هستند،

نمی‌بخشد. بنابراین، بندگان بهتر از توحید را فرا نگرفته‌اند و خداوند می‌فرماید:

﴿ فَلَا تَدْعُ مَعَ ٱللَّهِ إِلَـٰهًا ءَاخَرَ فَتَكُونَ مِنَ ٱلْمُعَذَّبِينَ ﴾ [۱]

«همراه خدا معبود دیگری را فرا مخوانید [در غیر این صورت] از زمره‌ی عذاب‌شدگان می‌باشید».

کاهش درد بیمار توسط نماز و نیایش و تأثیر آن بر بهبودی او

در یکی از دانشگاه‌های آمریکا تحقیقی پیرامون اثر نماز و نیایش در کاهش دردها به انجام رسید، این تحقیق تأکید می‌نماید که نماز و نیایش از دردی که بیمار احساس می‌کند می‌کاهد.

حسگرهایی برای درد وجود دارد، و از طریق عصب، پیام درد به نخاع شوکی و به مغز می‌رسد.

فشار و حالت‌های روانی از طریق ورودی‌ها بر بیمار غلبه می‌یابند، چنانچه مؤمن و راضی به قضا و قدر الهی باشد، این درب‌ها بسته می‌شود، جز مقدار درد اندکی به مغز نمی‌رسد. تجربه نشان داده است آن که از ایمان قوی بهره‌مند باشد، دردهای جسمانی ناشی از برخی بیماری‌ها را کمتر احساس می‌نماید؛ زیرا ورودی‌های درد در بدنش بسته شده است، واین تحقیق [دانشگاه آمریکا] بر حقانیت این مطلب تأکید دارد که درمان از طریق نماز و نیایش دردهایی را که بیمار در حالت عادی احساس می‌نماید کاهش می‌دهد.

نکته‌ی دیگر این که پنجاه و هفت درصد از کسانی که در این آزمایش شرکت کرده‌اند از طریق نماز و دعا بسیار تحت‌تأثیر قرار گرفته‌اند. پیامبر اسلام (ص) دست شریف خود را بر مکان درد می‌گذاشت و دعا می‌کرد. از ابن عباس روایت شده است که پیامبر هر بیماری را که وارد می‌شد عیادت نموده و می‌فرمود: «چیزی نیست انشاءالله پاکیزه باشی».[۲] بنا بر برخی تجربه‌های به دست آمده، چون انسان صاحب

نقش دارند.

۱. سوره‌ی شعراء، آیه‌ی ۲۱۳.

۲. بخاری (۳۴۲۰).

شوکت و تقوایی، بر محل درد دست بگذارد، نتایج مثبت آن مشاهده می‌گردد. پیامبر (ص) آن را انجام داده است و ما را به انجام دادن آن دستور داده است. به خاطر این که تحقیق جنبه‌ی علمی داشته باشد، مسائل توهمی و بی‌مفهوم را که هیچ گونه تأثیر مثبتی نداشت، در کنار تحقیق آزمایش نمودند. مثلاً آب مقطر را به بیمار نوشاندند، و به او وانمود کردند که مایه‌ی بهبودی است. اما بیمار با خیالات و اوهامی که وی را در بر گرفته بود شفاء نیافت. ولی با نماز و نیایش و گذاشتن دست بر جای درد همراه با دعا و نماز متأثر خواهد گردید.

هدف این نیست که ما نماز بخوانیم تا بهبود یابیم، نماز یک عبادت و واجب الهی است، و چون با خداوند ارتباط پیدا می‌کنیم دردها بسیار سبک گشته و سیستم دفاعی هم تقویت می‌گردد، و در سایه‌ی تقویت آن بر عوامل بیماری غالب می‌شویم؛ زیرا مبارزه با بیماری‌های ویروسی و سرطانی به عهده‌ی این سیستم می‌باشد.

در همین زمینه اکتشافی را که در یک سایت علمی انجام پذیرفته است نقل می‌نماییم، یکی از دانشگاه‌های بزرگ به انجام تحقیقی پرداخته و تأکید می‌ورزد که نماز و درمان روحی می‌تواند دردی را که بیمار احساس می‌نماید، بکاهد و بلافاصله وی را بهبود بخشند. این حالت عالی روانی است که بر شفاء و کاهش دردها کمک می‌نمایند از دو حال خارج نیست، یا حالت وهم و گمان است، و یا حالت ایمان و یقین است. مثلاً یک ورق بهادار (چک) اما تقلبی به مبلغ ۱۰۰ میلیون تومان به فردی داده می‌شود و او نمی‌داند جعلی است، حالات روانی وی بالا رفته و احساس می‌کند که ثروتمند بزرگی است، لیکن احساس او درست و واقعی نیست. تحقیق اشاره کرده که حالت روانی بالا با کاهش دردها و تعجیل بهبودی ارتباط دارد، اما این حالت گاهی به سبب ایمان و تسلیم شدن در برابر دستور خدا و ارتباط با او است، پس این حالت پاک و برجسته‌ای است. اما گاهی این حالت وهمی و بی‌اساس است، البته آن هم دارای اثر است، لذا گفته‌اند علم داور حال و وضعیت است، هر اندازه دانشتان پربار و متین باشد، بیشتر می‌توانید حال خود را با آن استوار سازید.

با این توضیح خواستم بیان کنم که تحقیق مربوط به حالت عالیه‌ای است که به سبب ایمان به خداوند و استقامت بر امر او و پیوند با او به وجود می‌آید و چه بسا به سبب

دیگری باشد که موردنظر ما نیست.

خواستم این تحقیقات و تجارب را در اختیار شما بگذارم تا تأکید کنم که شما هرگاه با خداوند پیوند یابید به همه چیز رسیده‌اید. در حدیث قدسی آمده است:

«ای فرزند آدم مرا طلب کنید مرا می‌یابید، هرگاه مرا یافتید همه چیز را یافته‌اید، و اگر از تو جدا شوم، همه چیز از تو جدا گشته است، و من نزد تو از هر چیزی محبوب‌تر هستم».[۱]

پروردگارا هر کسی تو را یافت چه کمبودی دارد؟ هر کسی تو را ندارد چه چیزی را یافته است؟ و هرگاه خداوند با شما باشد پس چه کسی علیه شماست؟ و هرگاه خداوند علیه شما باشد، پس چه کسی با شماست؟.

ویتامین (د) و رابطه‌ی آن با نماز

ویتامین (د) در زیر پوست، در کبد و کلیه‌ها تشکیل می‌شود تا فعال شده و به جذب کلسیم و فسفر از روده‌ها کمک کند، و آن دو در استخوان‌ها رسوب نمایند، این ویتامین در ترشح انسولین از لوزالمعده و نیز در رشد سلول‌های پوست خارجی دارای نقش به‌سزایی است، و این امر در میان پزشکان معروف است، ولیکن نظر جدید پزشکان این است که بهترین وقت استفاده از تابش آفتاب هنگام برآمدن و غروب آن است، به همین علت نماز فجر در تندرستی انسان نقش به‌سزایی دارد، و افرادی که در معرض تابش آفتاب قرار نمی‌گیرند و به صورت طولانی می‌خوابند، به نرمی استخوان دچار می‌گردند.

امر خداوند، گرچه جنبه‌ی تعبدی و پرستش داشته باشد، ولی نباید از جنبه‌های بهداشتی و سلامتی آن غفلت نماییم و این معنی و مفهوم بهداشتی که ما اکنون درصدد آن هستیم از آیه‌ی زیر استنباط می‌شود که می‌فرماید:

﴿ وَتَرَى ٱلشَّمۡسَ إِذَا طَلَعَت تَّزَٰوَرُ عَن كَهۡفِهِمۡ ذَاتَ ٱلۡيَمِينِ وَإِذَا غَرَبَت تَّقۡرِضُهُمۡ ذَاتَ ٱلشِّمَالِ وَهُمۡ فِي فَجۡوَةٖ مِّنۡهُۚ ذَٰلِكَ مِنۡ ءَايَٰتِ ٱللَّهِ ﴾[۲]

---

۱. تفسیر ابن کثیر (۲۰۲/۲).

۲. سوره‌ی کهف، آیه‌ی ۱۷.

«خورشید را می‌دیدی که به هنگام طلوع به طرف راست غارشان می‌گرایید و به هنگام غروب به طرف چپشان مایل می‌شد و آنها در گوش‌های از غار قرار داشتند، این یکی از نشانه‌های خداوند است».

پس هر کسی قبل از طلوع و قبل از غروب بیدار باشد از اشعه‌ی ماورای بنفش آفتاب بهره‌مند می گردد، لازم نیست که فرد مستقیماً در پرتو این اشعه قرار بگیرد؛ بلکه اشعه‌ی پخش شده در این دو وقت به پوست ـ در تشکیل ویتامین (د) که در جذب کلسیمِ استخوان‌ها از روده و تقویت آنها، و در رشد مغز استخوان و سلول‌های پوست شرکت می کند ـ فایده می‌رساند.

رابطه‌ی میان وضو و بیماری تراخم چشم

بر موضوعی در رابطه با بیماریی به نام تراخم چشم اطلاع یافتم. این بیماری التهابی است که به قسمت درونی قرنیه چشم اصابت نموده و مدتی ایجاد خارش و سوزش خفیف نموده و به کوری می‌انجامد، که البته مدّ نظر ما نیست، چون این موضوعی است که از کتاب‌های طب بشری قابل استنباط است، و اما آنچه مورد نظر ماست نوشته‌ی خانم نویسنده‌ی متخصصی است که در مجله‌ای علمی ـ چاپ آژانس اطلاعات تابع سازمان ملل متحد ـ منتشر شده است و نویسنده می گوید: غسل منظم و وضو برای نماز در جامعه‌های اسلامی در منع انتشار این بیماری (تراخم) ــ که عامل اصلی نابینایی در جهان سوم است ـ کمک فراوانی نموده است، و می‌افزاید حدود پنج میلیون نفر در سراسر دنیا به این بیماری مبتلا هستند که با دنبال کردن طریقه‌ی اسلامی در نظافت واجب بر هر مسلمان پیش از نماز می‌توانند خود را از نابینایی به دور سازند. می گوید: ملاحظه شده است که در جامعه‌های اسلامی پای‌بند به واجبات دینی، مقدار مبتلایان به این بیماری در حد پایینی است، بلکه در جامعه‌های اسلامی که در روز پنج بار خود را به وضو گرفتن ملتزم نموده‌اند به حد صفر رسیده است.

پس می‌بایست ایمان و باور داشته باشیم که این اوامر و نواهی از جانب آفریدگار بشر است به همین خاطر ساده‌لوحی است که تصور کنیم دستور خداوند تنها دارای یک یا دو فایده است، دستورات الهی فوایدی را داراست غیر قابل شمارش، این مطلب از نویسنده‌ای است که مطلقاً ربطی به مسئله‌ی دین [اسلام] ندارد، در خلال پژوهش و

تحقیقات و آمارها روشن شده است که تعداد مبتلایان به بیماری تراخم که پنج میلیون نفر در دنیا هر سال به آن دچار می‌گردند، در جامعه‌های اسلامی که ملتزم به وضو و رعایت نظافت هستند با نحو مشهودی ریشه‌کن شده است. این [اثر] شریعت الهی است، به همین مناسبت برخی دانشمندان می‌گویند: رابطه‌ی میان عبادت و نتایج آن و نیز میان گناه و نتیجه‌ی آن رابطه‌ای علمی می‌باشد.

با توجه به این که انسان برحسب وجود و سلامت و کمال وجودی خویش سرشته شده است، لازم است به آغاز خود برگردد و به عبادت و تطبیق روش الهی بپردازد. خداوند می‌فرماید:

﴿ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا ﴾[1]

«هر کسی از خدا و پیام‌آور او اطاعت و پیروی نماید به پیروزی و سعادت بزرگی نایل شده است».

فواید بهداشتی وضو

در یک تحقیق علمی که تعدادی از اساتید دانشکده‌ی پزشکی در یکی از کشورهای عربی مسلمان انجام داده بودند، ثابت نموده بودند، فردی که در روز ۵ بار وضو می‌گیرد بینی خود را از باکتری‌ها و غبارها و ... پاک می‌نماید، و فردی که وضو نمی‌گیرد بینی خود را در معرض تعدادی از باکتری‌ها و میکروب‌های [بیماری‌زا] ـ که تعدادشان به یازده باکتری می‌رسد ـ قرار می‌دهد.

وضو مصونیت از رشد انگل‌های قارچی میان انگشتان پاها را ضمانت نموده، همان طور که پوست را از ابتلا به التهاب و چرک و زخم‌های چرکین منع می‌نماید و احتمال پدید آمدن سرطان پوست را کاهش می‌دهد؛ زیرا مواد شیمیایی را قبل از آن که متراکم شوند و بر سطح پوست جمع شوند از بین می‌برد، به همین علت این حقیقت ثابت‌شده‌ای است که ابتلا به سرطان پوست در کشورهای اسلامی اندک است.

همچنین مشت و مال و ماساژ اندام‌ها گردش خون را فعال نموده و تغذیه‌ی اعضا را با خون فعال می‌کند و رونق می‌بخشد، و بدین سبب حرکت خون به مغز و کلیه‌ها افزایش می‌یابد. وضو از انسداد دستگاه عصبی مرکزی را کاهش می‌دهد و ذهن را

---

۱. سوره‌ی احزاب، آیه‌ی ۷۱.

فعال می‌نماید. همچنان که می‌دانید، اسلام بر صحت نماز، پاکی بدن، لباس و مکان را با هم مشروط ساخته است، از ابن مالك اشعری از پیامبر(ص) روایت شده است، که پاکیزگی بخشی از ایمان است، و الحمدلله میزان (حسنات) را پر می‌نماید و سبحان الله و الحمدلله مابین آسمان‌ها و زمین را پر می‌نمایند، و نماز نور، صدقه برهان و صبر روشنایی است، قرآن حجتی دال بر سود و یا زیان شما است، همه‌ی مردم در حال حرکت می‌باشند، و هر کس مسئول خود است، یا نفس خود را از دست می‌دهد، یا آن را آزاد کرده و یا آن را پناه می‌دهد.[1]

در آماری که سازمان بهداشت جهانی تنظیم کرده است، شمار سرسام‌آوری ـ ۳۰۰ میلیون نفر ـ به بیماری‌های پیسی آلوده و مبتلا هستند، و مسلمانان که وضو می‌گیرند دانسته یا ندانسته از این بیماری مصون‌اند. چون وضو موجب مصونیت از این بیماری‌ها می‌گردد.

لذا گفته‌اند که بهره بردن از شیء به معنی علم به تمام جزئیات آن نیست، یعنی ممکن است که شما به قصد ادای عبادت وضو بگیرید و نتیجه‌های وضو که به آن واقف و یا از آن بی‌خبر می‌باشید نصیبتان گردد. هرچند شما متوجه هم نباشید. کافی است که شما به حقانیت امر خداوند اعتراف نموده و اعتقاد داشته باشید که فرمان خداوند خیر مطلق است، در این صورت از ثمر این دستور بهره‌مند می‌گردید.

هنگامی که انسان در مسیر خداوند قرار می‌گیرد، در خیر و سعادت و مصونیت و امنیتی است که بهتر از آنها را نمی‌توان یافت، تمام خیر و رستگاری و نجات و پیشرفت در دست خداوند است، و تمام خردها در اطاعت خداونداست. قرآن کریم می‌فرماید:

﴿ وَمَن يُطِعِ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ فَقَدۡ فَازَ فَوۡزًا عَظِيمًا ﴾[2]

«هر که از خدا و پیغمبرش فرمانبرداری کند، قطعاً به پیروزی و کامیابی بزرگی دست می‌یابد.»

---

۱. مسلم (۲۲۳)، ترمذی (۳۵۱۷)، ابن ماجه (۲۸۰)، احمد (۲۲۹۵۳) و دارمی (۶۵۳).
۲. سوره‌ی احزاب، آیه‌ی ۷۱.

روزه

روزه؛ فرمان عبادی خداوند و فواید بهداشتی آن

دانشمندان روزه را عامل پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها می‌دانند. برخی بیماری‌های دشوار و لاعلاج، انواع بیماری‌های قند، کشیدگی زیاد عصب رگ‌ها، ضعف کلیوی، تنظیم نمک، تنگی سینه، التهابات گوارشی مزمن، سنگ‌ریزه‌های صفرا و برخی بیماری‌های پوستی به وسیله‌ی روزه درمان می‌شوند.

روزه درمان برخی بیماری‌ها است و چنانچه، آن گونه که پیامبر اسلام (ص) ترسیم نموده است، عملی گردد عامل پیشگیری بیماری‌های فراوانی نیز است. پس بنابر گفته‌ی پزشکان روزه عامل سلامت روانی، افزایش توان نفس و عادت دادن بر رهایی از قید و بند و هر نوع خوی و عادتی است. بهترین عادت این است که انسان به هیچ چیز، عادت ننماید.[1] فردی که به سیگار عادت کرده است، چگونه توانسته است در ماه رمضان آن را از خود دور کند، پس می‌تواند برای همیشه نیز از آن بدور باشد و بزرگترین شاهد و نمونه ماه روزه است.

انسان اراده و اخلاص خویش را با روزه تقویت می‌کند. روزه خود عین عبادت و اخلاص است و مشاعر انسان را رشد می‌دهد. چه بسا خوراک و نوشیدنی فراهم است. اما انسان روزه‌دار چیزی از آن تناول نمی‌نماید.

از جمله فواید مادی روزه این که معده، دستگاه گوارش، دستگاه گردش خون، کلیه‌ها و قلب در رمضان استراحت می‌کنند، این دستگاه‌های مهم هرگاه از کار بیفتند زندگی انسان به جهنّم تبدیل می‌گردد. چنانچه کلیه‌ها ناگهانی متوقف شوند، ادامه‌ی زندگی امکان‌پذیر نیست، هرگاه قلب به ضعف و سستی مبتلا گردد و رگ‌ها تنگ و سفت شوند و یا قلب گرفته شود، در این صورت زندگی انسان با مشکل روبه‌رو می‌گردد. روزه از بیماری‌های [زیادی] که قلب و رگ‌ها به آن مبتلا می‌شوند، و

---

۱. بسیاری از روان‌شناسان و پژوهشگران علوم تربیتی می‌گویند: عادت کنید که عادت نکنید. م

بیماری‌های معده، روده، کبد، دستگاه ادرار، و دیگر دستگاه‌های مهم از قبیل دستگاه گردش (خون) و گوارش و دفع زواید، و ... پیشگیری می‌نماید. ما نمی‌گوییم که روزه فقط درمان است؛ بلکه علاوه بر آن عامل پیشگیری است.

در مقاله‌ای درباره‌ی بیماری‌های قلب آمده است: کار قلب و سلامت آن و انتظام‌بخشی و انعطاف رگ‌ها بستگی به حجم و نوع غذای موجود در معده دارد، لذا پیامبر (ص) و نیز خداوند ما را به رعایت میانه‌روی در خوراک و نوشیدنی دستور داده‌اند. خداوند می‌فرماید:

﴿ وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴾ [1]

«بخورید و بیاشامید؛ اما زیاده‌روی نکنید، بی‌گمان خداوند اسراف‌کنندگان را دوست ندارد».

پس هرکه در خوردن و آشامیدن زیاده‌روی کرده باشد، ماه رمضان نزد وی آمده تا آن خطاها، کجی‌ها و تعفنات در دستگاه گوارش و وزن اضافی را اصلاح کند و اشتباهاتی که انسان در طول سال مرتکب می‌گردد، روزه با وضع حد و مرز برای آن اشتباهات را جبران می‌نماید. اما هرگاه انسان پای‌بند سنت نبوی باشد، ماه رمضان به سلامتی و نشاط وی می‌افزاید. امام غزالی در کتاب احیاء علوم الدین باب بزرگی در فضایل گرسنگی آورده است، و می‌فرماید: تمام خیرها در خزانه‌های گرسنگی نهفته است. هدف از آن گرسنگی شدید نیست؛ بلکه منظور میانه‌روی در خوردن و آشامیدن است؛ زیرا پرخوری ذکاوت را از بین می‌برد و افزایش خوراك و ریختن غذا بر غذایی دیگر و افزایش وعده‌های غذایی انسان را به کسالت و سستی و رکود و عفونت روده و فشار قلبی مبتلا می‌گرداند. رمضان برای تجدید سلامت و تندرستی می‌آید. عمر ما محدود است، یا این که با نشاط و توان به سر بریم، و یا این که [با بیماری] سربار خانواده‌مان شویم، و میان دو حالت مذکور تفاوت‌ها و فاصله‌های زیادی است. در این جا مجال بحث از فواید روزه نیست. همچنین روایت شده است:

«صُومُوا تَصِحُّوا»

«روزه بگیرید تا تندرست باشید». [1]

---

۱. سوره‌ی اعراف، آیه‌ی ۳۱.

معنی تندرستی و صحت در این جا پیشگیری از بیماری است، چون اگر شما روزه‌ی این ماه را تمام و کمال به انجام رساندید، جسم خود را از بیماری‌های خطرناکی که شما را یارای مقابله با آن نیست دور نگه داشته‌اید. اما فردی که از خوردن و آشامیدن امتناع می‌ورزد، ولی هرگاه کنار سفره بنشیند همچون شتر به خوردن بپردازد، از روزه‌اش بهره‌ای نمی گیرد، پس رعایت اعتدال در خوردن و آشامیدن در ایام روزه ضروری است؛ اما اگر وعده‌های غذایی روزانه را در رمضان به وعده‌های شبانه بدل کردید! پس چه کار کرده‌اید؟ و چه حاصلت می گردد؟ در افطار تا توانسته تناول نموده، و نیمه شب وعده‌ای و هنگام سحر نیز وعده‌ی دیگری را صرف نماید این فرد وعده‌های روزانه را با شب عوض نموده، کاری انجام نداده است و بیماری‌ها و دل‌دردها به حالت خود باقی مانده است.

روزه؛ دوره‌ی پیشگیری و درمان

سخن گفتن از روزه به عنوان عبادت و تقوا و اکرامی که در آن است، بدین معنی نیست که روزه فواید بهداشتی ندارد، بلکه فواید موجود در روزه خردها و عقل‌ها را مبهوت و شگفت‌زده می‌سازد؛ زیرا آفریدگار انسان خود روزه را بر وی فرض نموده است، و دستور خداوند برتر و بزرگتر است از این که آن را تنها به یک حکمت واحد توجیه نماییم، لذا روزه دارای حکمت‌هایی است که قابل شمارش نیست.

برخی دانشمندان گفته‌اند: روزه دوره‌ی پیشگیری سالیانه است، از بیماری‌های فراوانی پیشگیری می‌نماید، پس روزه به تناسب برخی بیماری‌ها عامل پیشگیری، و به نسبت برخی بیماری‌های دیگر دوره‌ی درمانی جهت تندرستی این موجود زنده است، روزه مسلمانی را که از روش‌های معتدل در خوردن در هنگام روزه تبعیت نماید از بسیاری بیماری‌های پیری [فراموشکاری و ...] دور می‌دارد.

بیماری‌های پیری در بزرگسالی آشکار می گردد، ولیکن عوامل آن در زمان جوانی آغاز می گردد، روزه می‌آید تا میان مصرف ارگانیسم و پیشگیری دستگاه‌ها توازن

---

۱. الفردوس بمأثور الخطاب (۳۷۴۵)، همچنین نگا: کشف الخفاء (۱۴۵۵). این روایت ضعیف است.

برقرار نماید، بیشتر بیماری‌های پیری از افراط در بیش از حد توان موجود زنده ـ از جمله: خوردن و آشامیدن، کار، خستگی، تلاش و ... ـ در طول زندگی نشأت می‌گیرد، روزه به این ارگانیسم راحتی و استراحت بخشیده و اشتباهاتی را که در بقیه‌ی ماه‌های سال مرتکب شده است تصحیح می‌نماید، و بدن بعد از گذراندن دوره‌ی روزه مصون مانده و تجدید نیرو می‌نماید.

از پیامبر روایت شده است: «روزه بگیرید تا تندرست شوید». همچنان که پزشکان می‌گویند: روزه به پیشگیری نزدیک‌تر است تا به درمان، زیرا بیمار مجاز است افطار کند. برخی حکمت‌های روزه در این است که فشار را از دستگاه گردش خون، قلب و رگ‌ها سبک می‌نماید، به طوری که مقدار چربی و اسید اوریک در این ماه به پایین‌ترین درجه می‌رسد و با پایین آمدن این مقدار [چربی] انسان خود را از بیماری خطرناکی مانند سفت شدن رگ‌ها ـ که سبب لختی و زیاده‌روی خون در قلب می‌گردد ـ و سینه درد مصون می‌سازد، و با پایین آمدن مقدار اسید اوریک در خون انسان خود را از بیماری دیگری همچون التهاب مفاصل محفوظ می‌نماید. روزه با کاهش زواید دگرگونی خوراکی‌ها ـ چون خوراک به انرژی ... تبدیل می‌گردد ـ کلیه‌ها را راحت و در آسایش قرار می‌دهد، در ماه رمضان به شرطی که روزه‌دار بر اساس دستور پیامبر روزه بگیرد و با اعتدال بخورد عمل دگرگونی مواد توسط کلیه‌ها به کمترین حد می‌رسد، اما اگر روزه‌دار وعده‌های روز را به شب بیاورد این دیگر روزه‌ی مطلوب و مطابق دستور نیست.

پزشکان می‌گویند: قند کبد ـ ذخیره‌ی قندی ـ در هنگام روزه تجزیه شده و با تجزیه‌ی این ذخیره، کبد تجدید نیرو می‌نماید. انسان بدون کبد نمی‌تواند بیش از سه ساعت زنده بماند، و روزه قند کبد را تجزیه می‌نماید.[1] و همراه آن چربی ذخیره شده در زیر پوست نیز تجزیه شده، و پروتئین‌ها و غدد و سلول‌های کبد نیز تحرک و فعالیت را آغاز می‌نمایند، روزه آن طور که پزشکان می‌گویند بافت‌ها را تغییر داده و پاکیزه

۱. قند ذخیره شده در کبد گلیکوژن است که در واقع گلوکز اضافی بدن ما تحت تأثیر هورمون انسولین از پانکرا در کبد و ماهیچه به شکل گلیکوژن ذخیره شده تا در هنگام روزه‌داری از آن استفاده شود.

می‌نماید، گویی که مصونیت و پاکسازی سالانه برای بافت‌ها و دستگاه‌های بدن است، این [که ذکر شد] از جنبه‌ی پیشگیری [روزه] بود، اما جنبه درمانی آن از این قرار است:

روزه برای برخی بیماری‌ها، از جمله التهاب حاد معده، بالا رفتن فشار رگ‌ها، بیماری قند، نارسایی مزمن کبد، و برخی بیماری‌های پوستی درمان به حساب می‌آید.

دستور و قانون الهی مبارک است، و درون را پاک نموده و قلب را نیز منور می‌گرداند، بینش صحیح به انسان ارزانی می‌دارد، و با آن از حق و باطل و خیر و شر شناخت حاصل می‌شود.

تأثیر روزه بر دستگاه گوارش

متخصصان علم تغذیه می‌گویند: شناخت انسان به ساختار خوراک تنها چیزی نیست که او را به سمت تناول خوراک سوق می‌دهد؛ بلکه احساس فشار گرسنگی و علاقه به خوراک هر دو انسان را به طرف آن تحریک می‌نمایند. احساس گرسنگی انسان را برای حفظ بقا به چیزی فرا می‌خواند تا نیاز خود را از خوراک رفع نماید؛ اما اشتها و میل انگیزاننده به غذا هدف نیست، بلکه وسیله است.

از جمله نعمت‌های خداوند این است که غذایی که عامل بقای حیات انسان است خوشمزه است و به کام خوش می‌آید پس از جهتی انگیزه‌ی احساس گرسنگی و از طرف دیگر لذت خوراک وجود دارد، و انسان نیاز خود را با مایعی که در خون متراکم می‌شود به انجام می‌رساند. خداوند بر ما منت نهاده است که این خوراک را دارای مزه‌ی لذید نموده است. پس اشتهای خوراک وسیله است. از این رو هر گاه انسان آن را هدف خویش بگیرد بدن دچار اختلال می‌گردد. بسیاری از مردم از روی محاسبه‌ی نادرست و یا از ضعف اراده اشتهای خوراک دارند و چون خوردن هدف و غایت گردد، آنچه را که دانشمندان به نام زنگ پنهان نام نهاده‌اند که فقط هنگام گرسنگی زنگ می‌زند، تعطیل می‌گردد.

دانشمندان گفته‌اند: معده چند برابر ظرفیت خود کش پیدا می‌کند ـ از حجم ابتدایی دویست و پنجاه سانتی‌متر مکعب، به دو هزار و پانصد سانتی‌متر مکعب کش می‌یابد ـ پس هر گاه معده کش یابد خوراک به عنوان هدف در می‌آید و در این هنگام زندگی می‌کنیم تا بخوریم نه این که بخوریم تا زنده بمانیم.

یک واقعیت بسیار شگفت‌انگیز و ثابت‌شده این که ابزار تعامل بدن با خوراک مستلزم روزه است، خداوند بلندمرتبه کالبدها را طوری آفریده است که به نحوی آمادگی تعامل با ترکیبات غذایی هماهنگ با ابزاری که در سه مرحله با نظم و هماهنگی مسیر خود را طی نموده و به انجام رسانند و این مطلب بسیار مهمی است.

مرحله‌ی اول: مرحله‌ی هضم غذا در معده و روده‌ها است، سپس نوبت جذب و تبدیل غذا به قندی که در خون جاری است، و به مواد املاح دیگری که بدن برای به دست‌آوردن انرژی و ساختن بافت‌ها به کار می‌برد.

مرحله‌ی دوم: مرحله‌ی ذخیره گذاری، انرژی مازاد بر نیاز بدن، قند اضافی در کبد و ماهیچه‌ها و چربی‌های اضافی نیز در بیشتر اعضای بدن ذخیره می‌گردند. پس مرحله اول شامل جذب و مصرف و مرحله دوم ذخیره نمودن است.

مرحله‌ی سوم: مرحله‌ی گشایش ذخیره‌های انرژی و تبدیل قند و چربی به گلوکز و اسید چرب برای رهاسازی انرژی در بدن است. این مرحله دارای ویژگی خاصی است که به وقوع نمی‌پیوندد؛ مگر اینکه فرد برای مدتی معلوم از خوردن خوراک خودداری نماید. پس چنانچه فرد از تناول خوراک دوری ننماید مرحله‌ی سوم انجام نمی‌پذیرد.

دانشمندان می‌گویند: مقدار قند در خون از ۸۰ تا ۱۲۰ میلی‌گرم در هر سانتی‌متر مکعب است، و این مقدار قند در خون بعد از شش ساعت روزه کاهش می‌یابد و در این هنگام یکی از روندهای شگفت‌انگیز بدن انسان تجلی می‌یابد: مرکزی در مغز وجود دارد که پیام‌های سریعی را به غدد درون‌ریز ـ که از آن کمک خواسته ـ می‌رساند، غده‌ی فوق کلیوی هورمونی را تراوش نموده که انرژی موجود در ماهیچه‌ها و کبد را به قند تبدیل کند، و غده‌ی تیروئید نیز از طریق تراوش هورمون خون قند ذخیره شده در عضلات و کبد را تحریک نموده تا رها گشته و به مصرف برسد، چون مقدار قند خون بعد از شش ساعت روزه پایین آمده، و غده‌های لوزالمعده نیز از طریق هورمون قند خون را جهت مصرف بر رهاشدن تحریک می‌نمایند. بدن انسان چون ذخیره‌های قند، ماهیچه و کبد را به مصرف رساند به چربی‌های ذخیره شده نیز روی می‌آورد و آنها را نیز از بین برده و انرژی آن را آزاد می‌نماید. تحقیقات علمی بر ازدیاد سوختن چربی‌ها و مصرف چربی‌های متراکم در نقاط رسوب شده بر بدن در طول

ساعت‌های روزه تأکید می‌ورزند.[۱]

واقعیت شگفت‌آور این که هر کیلوگرم بافت‌های چربی نیازمند سه کیلومتر مویرگ می‌باشند تا خون از میان آنها جاری گردد، و این فشاری است بر قلب، پس چنانچه وزن انسان ۱۰ کیلوگرم افزایش یابد، یعنی این که در بدن وی ۳۰۰ کیلومتر مویرگ اضافه وجود دارد. پزشکان می‌گویند: ساختار و فیزیولوژی آفرینش بدن مستلزم خودداری از تناول طعام است، چرا؟ به سبب راحت گذاشتن مرحله‌ی اول و مرحله‌ی دوم و فراهم نمودن فرصت برای عمل مرحله‌ی سوم. و چون هضم و جذب غذا و ذخیره‌گذاری انرژی برای هر انسانی ضروری است، این فریضه (روزه) بر همه‌ی امت‌ها و گروه‌ها فرض شده است و خداوند می‌فرماید:

﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾[۲]

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید روزه بر شما واجب شده است، همچنان که بر امت‌های پیش از شما واجب شده بود تا تقوا پیشه کنید».

این تحقیق علمی مطلب دقیقی را دنبال می‌کند، از جمله این که روزه عبادت و تقرب به خداوند و ارتباط با اوست. هر عمل بنی‌آدم برای خویش است جز روزه که برای خداوند است، و او روزه را پاداش دهد. روزه اراده را تقویت نموده تا انسان ضعف بشری خود را احساس کند. پس این تحقیق عملی نقش اولیه‌ی روزه را که عبادت و تقرب باشد مخدوش نمی‌نماید؛ زیرا دستور و قانون خداوند متنوع است از طرفی عبادت و تقرب و ارتباط و نیازمندی است، علاوه بر آن دارای تندرستی و سلامتی نیز می‌باشد.

گزیده‌ای از سفارش‌های بهداشتی پیامبر(ص) در زمینه‌ی سحری و

۱. هورمون قشر فوق کلیه کورتیزول نام دارد که سبب افزایش گلوکز خون می‌شود
الف: هورمون ساخته شده توسط سلول‌های B جزایر لانگرهانس در لوزالمعده نیز انسولین بوده که باعث ورود گلوکز به حدود ۸۰ درصد سلول‌های بدن برای سوختن آن می‌شود.
ب: هورمون مترشحه از غده‌ی تیروئید نیز تیروکسین می‌باشد که باعث افزایش متابولیسم در بدن می‌شود.

۲. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۱۸۳.

افطار

در اینجا برخی توصیه‌های بهداشت و سلامت را که پیامبر به روزه‌داران سفارش کرده است ذکر می‌نماییم، از انس بن مالك روایت شده که پیامبر فرمود:

«تَسحَّروا فإنَّ فی السحور بَرکَة»

«سحری بخورید چون در آن برکت هست»[۱].

در روایتی از نسایی نیز آمده است:

«انَّها برکةٌ أعْطاکُم الله إیَّاها فَلا تدعوه»

«[سَحری] برکتی است که خداوند به شما ارزانی داشته است، پس آن را ترک نکنید»[۲].

حدیث‌شناسان این برکت را به دو نوع تفسیر نموده‌اند که یکی برکت دنیوی، و آن دیگری برکت اخروی است. کسی که جهت خوردن سحری بیدار می‌شود چه بسا نماز صبح را در مسجد ادا می‌نماید و بعد از نماز صبح آیه‌ای [از قرآن] را می‌شنود و در درون وی اثر به سزایی می گذارد و چه بسا در خلوت خدا را یاد می کند و اشك از چشمانش جاری می گردد و یا قرآن را تلاوت نموده تا بهار قلبش گردد. تمام این خیرها به جهت بیداری وی برای سحری پیش می‌آید، پس موارد مذکور شامل برکت اخروی است. اما برکت دنیایی، هرگاه روزه‌دار سحری می‌خورد و از جمله کسانی باشد که به انجام کار سخت می‌پردازد، می‌تواند با کمترین مشقت و سختی روزه بگیرد. بدن به سوخت نیاز دارد و سوخت آن خوراك است. لذا خوردن سحری و به ویژه دیر خوردن آن سنت است. اما فردی که تا نیمه شب بیدار می‌ماند و سحری می‌خورد، سپس می‌خوابد نماز صبح و ثواب تأخیر سحری را از دست داده است. از ابوذر از پیامبر (ص) روایت شده است که فرمود:

«امت من اگر در افطار عجله نموده و در سحری تأخیر بورزند، همواره در خیر می‌باشند»[۳].

آنچه لازم است که تأکید شود، این که انسان هر گاه سحری را تناول نماید و

---

۱. بخاری (۱۸۲۳)، مسلم (۱۰۹۵)، ترمذی (۷۰۸)، نسایی (۲۴۵۶) و ابن ماجه (۱۶۹۲).
۲. نسایی (۲۴۷۲).
۳. احمد (۲۱۳۵۰).

بلافاصله به رختخواب برود، چه بسا دچار سوءهاضمه گردد و به ناخوشی‌های بهداشتی مربوط به غذا دچار گردد؛ لذا میان تناول سحری و خواب فاصله‌ای لازم است، این وقت می‌بایست صرف قرائت قرآن و نماز و ذکر سپری گردد.

از انس بن مالک روایت شده است که پیامبر(ص) فرمود:

هر کس نماز صبح را با جماعت ادا نموده و سپس تا طلوع آفتاب به ذکر خداوند بنشیند، و دو رکعت نماز بخواند، پاداشی همچون پاداش حج تمتع و عُمره برای وی مکتوب می‌گردد.

انس گفته است که پیامبر (ص) فرمود: به طور کامل (و سه بار آن را تکرار کرد).[1]

بدین سبب پزشکان هشدار داده‌اند از این که بعد از خوردن غذا به رختخواب برویم. پیامبر (ص) ما را امر می‌نماید که در افطار تعجیل نماییم. طوری که به محض این که هنگام غروب فرا رسد، روزه‌دار افطار کرده باشد، لذا پیامبر(ص) [در هنگام افطار] چند خرمایی یا هر نوشیدنی شیرین سبک را می‌خورد و یا جرعه‌ای آب می‌نوشید، سپس نماز مغرب را ادا می‌نمود و بعد از نماز غذایش را می‌خورد. گرسنگی [با افطار اندک] آرام گرفته و اعضای شخص تعادل می‌یابد، قند خرما به خونش رسیده و از شدت گرسنگی او می‌کاهد، و او را طوری قرار داده است که به طور معتدل به خوردن بپردازد و این روش مستحب است، البته برای فردی که قبل از خوردن غذا، خواندن نماز برایش میسّر باشد، اما اگر این روش برای مردم سخت باشد آسان‌ترین روش این که یک جا در وقت مناسب غذا بخورید، اما در صورت امکان سه عدد خرما بخورید، و سپس نماز مغرب را به جای آورید و بعد از ادای نماز به خوردن بپردازید.

همچنین پیامبر(ص) برای ما مقرر کرده است که با خواب نیم‌روزی (قیلوله) برای کار و با سحری برای روزه یاری جوییم و می‌فرمود:

خواب نیمروزی را رعایت کنید. بی‌گمان شیاطین خواب نیمروزی ندارند.[2]

هرگاه در رمضان برای انسان امکان خواب فراهم آید ـ حتی یک ساعت هم ـ

---

۱. ترمذی (۵۸۶).

۲. الفردوس (۴۵۷۰)، اسنی المطالب (۱۰۱۰/۱)، قرطبی (۲۳/۱۳)، فتح‌الباری (۷۰/۱۱)، اتحاف الساده المتقین (۱۴۳/۵)، مجمع‌الزوائد (۱۱۲/۸)، جامع‌الصغیر (۶۱۶۸). این حدیث حَسَنْ از انس روایت شده است.

بخوابد؛ زیرا این یک ساعت بر ادای نماز تراویح یاری می‌رساند، روزه به خاطر این نماز است تا با ادای این نماز فرد نیرومند گردد و در نماز بهره بگیرد و قرآن را فهم کند، پس با قیلوله بر قیام کمک گیرید. تا قلب برای محبت خداوند آماده گردد، تا به بهره‌های مذکور نایل شوید.

مطالبی که ذکر شد برخی توصیه‌های بهداشتی (در رابطه با روزه) بود که پیامبر (ص) به آن سفارش نموده است.

رابطه‌ی بین ایام البیض و روزه‌ی آن از دیدگاه علوم پزشکی

از ابوذر روایت شده که پیامبر ما را امر فرموده است که: سه روز سیزدهم و چهاردهم و پانزدهم [ایام البیض] روزه بگیریم.[۱]

هدف از نقل این حدیث و ارایه‌ی آن این است تا میان آن و واقعیت علمی ارتباط برقرار نمایم و دانسته شود که میان حرکت انسان در زندگی و گردش ماه رابطه وجود دارد. محققی پرونده‌های موجود در اداره‌ی پلیس را در روزهای برابر با ایام البیض بررسی کرده بود و دریافته بود که نسبت حوادث در آن روزها به نسبت سایر ایام بسیار بالاتر بود، پس هر گاه انسان سه روز از هر ماه را روزه بگیرد ـ مخصوصاً کسانی که از عصبی مزاج بودن شکوه دارند ـ روزه‌ی ایام البیض در آنان تأثیر می‌نماید. همچنان که می‌دانید آنچه که پیامبر(ص) آورده است از علم و اجتهاد و فرهنگ و یا دانش شخصی خود نیست؛ بلکه وحی از طرف خداوند است و چه بسا میان گردش ماه و اضطراب انسان رابطه‌ای باشد، روزه نگرانی و آشفتگی درون را آرام می‌نماید.

۱. نسایی (۲۷۳۹).

دوره‌ی بارداری، جنین و ولادت

علم ژنتیک در سنت

پیامبر(ص) در برخی احادیث شریف خود نتایج علمی قوانین ژنتیک را تثبیت و پایه‌گذاری نموده است. امروزه پیداست که تخمک لقاح شده، سلولی است با هسته و کروموزم‌ها که در آن نیز ژن‌هایی وجود دارد. تعداد ژن‌های کشف شده‌ی آن فراوان است. ژن‌های موجود در اسپرم با ژن‌های موجود در تخمک با هم تعامل و برخورد می‌نمایند. تخم لقاح‌شده از ژن‌های اسپرم و ژن‌های تخمک به وجود می‌آید و خداوند در سوره‌ی انسان به آن اشاره نموده و می‌فرماید:

﴿ إِنَّا خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَٰهُ سَمِيعًۢا بَصِيرًا ﴾[1]

«انسان را از نطفه مخلوط آفریده‌ایم او را می‌آزماییم پس او را دارای شنوایی و بصیرت گرداندیم».

دانشمندان علم ژنتیک می‌گویند: ازدواج میان خویشان نزدیک و درجه‌ی اول اشکالات، ضعف‌ها، بیماری‌ها و ناتوانی جسمانی در ژن‌ها را به نسل‌های [دیگر] به نسبت ۵۰ درصد منتقل می‌کند، و ازدواج با فامیلان درجه‌ی دوم ۱۲ درصد اشکالات موجود در ژن‌ها را انتقال می‌دهد، و در میان خویشاوندان درجه‌ی سوم این مقدار ۶ درصد است. این تفسیر علمی در ضمن آیه ۲۳ سوره‌ی نساء نهفته است که می‌فرماید:

﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَٰتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَأَخَوَٰتُكُمْ وَعَمَّٰتُكُمْ وَخَٰلَٰتُكُمْ وَبَنَاتُ ٱلْأَخِ وَبَنَاتُ ٱلْأُخْتِ وَأُمَّهَٰتُكُمُ ٱلَّٰتِىٓ أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَٰتُكُم مِّنَ ٱلرَّضَٰعَةِ ﴾[2]

«مادران، دختران، خواهران، عمه‌ها، خاله‌ها، دختران برادر و دختران خواهرانتان و زنانی که به شما شیر داده‌اند و خواهران شیری شما [در ازدواج] بر شما حرام‌اند».

---

۱. سوره‌ی انسان، آیه‌ی۲.

۲. سوره‌ی نساء، آیه‌ی ۲۳.

اما ازدواج با اقوام درجه چهارم نسبت انتقال اشکالات ژن‌ها در آن تقلیل می‌یابد، از خلیفه‌ی دوم روایت شده است که گفت:

«اغتربوا لاتُضوُوا»

«با غریبه‌ها ازدواج کنید تا به ضعف نسل دچار نشوید.»[۱]

چون هر اندازه در انتخاب همسر از غریبه و فامیل‌های دور انتخاب کنید نسل قوی‌تر می گردد.

همچنین می گوید:

«با خویشان بسیار نزدیک ازدواج ننمایید! زیرا بی‌گمان فرزندان ضعیف به دنیا می‌آید.»[۲]

از پیامبر روایت شده است که می‌فرمود:

«برای نطفه‌های خود انتخاب نمایید، زنان فرزندان شبیه به برادران و خواهران خویش به دنیا می‌آورند».[۳]

مردم عامه نیز می گویند: کودک همچون دایی و خاله‌اش می‌ماند.

پیامبر می‌فرماید:

«هم طرازهای خود را برای ازدواج طلب نمایید، چه بسا فرد مثل دایی‌هایش باشد».[٤]

---

۱. به روایت ابن‌حجر در تلخیص الحبیر (۱۴۶/۳). او گفته است: در غریب‌الحدیث ابن قتیبه آمده و او گفته در حدیث آمده است: از میان بیگانه‌ها زن بگیرید تا نسلتان ضعیف نشود (اغربوا ولاتضووا) و چنین تفسیر کرده که «تضووا» از ریشه‌ی ضاوی و به معنای لاغر است. می‌گویند (أَضَوت المرأةُ) یعنی بچه‌ی لاغری به دنیا آورد، مفهوم حدیث هم همان است که بیان گشت. همچنین برای اطلاعات بیشتر نگاه کنید به النهایة فی غریب الحدیث (۱۰۶/۳) در آن جا آمده: [این حدیث یعنی با زنهای بیگانه ازدواج کنید نه فامیل؛ زیرا بچه‌ی زن غریبه نجیب‌تر و نیرومندتر از بچه‌ای است که زن فامیل به دنیا می‌آورد. و أضوت المرأه یعنی بچه‌ی ضعیفی به دنیا آورد. پس معنی «لاتضووا» این است که بچه‌های لاغر یا ضعیف و باریک به دنیا نیاورید].

۲. النهایه فی غریب الحدیث (۱۰۶/۳) نگاه: تلخیص الحبیر ابن‌حجر (۱۴۶/۳).

۳. ابن ماجه (۱۹۶۸)، حاکم (۲۶۸۷)، بیهقی در السنن الکبری (۱۳۵۳۶) و دار قطنی (۱۹۸).

۴. کشف الخطاء (۹۶۰)، (۲۹۱۷)، و احمد در (۲۴۶۵۴) چنین آورده: «اگر زن زن بر ژن مرد غلبه کند، بچه شبیه داییهایش می‌شود و اگر ژن مرد بر ژن زن غلبه یابد بچه شبیه مرد خواهد بود.»

از ام‌المؤمنین عایشه روایت است که پیامبر فرموده:

«برای نطفه‌های خود گزینش نمایید، و هم شأن و هم‌طرازها را با هم ازدواج دهید.»[۱]

اصلاح نسل ـ یعنی این که نسلی به وجود آید دارای توانایی‌های عقلی عالی و بنیه‌ی جسمانی نیرومند، و درون آزاد و سالم باشد ـ از برجسته‌ترین شاخه‌های علوم ژنتیک می‌باشد.

به همین سبب شما بر فرزندان خود حقوق فراوانی دارید، آنها نیز بر شما حقی است، اولین حق این که در انتخاب مادر وی نیک عمل نمایید این اولین حق از حقوق فرزند بر انسان است، قبل از این که پا بر عرصه‌ی وجود بگذارند.

قبل از این که انسان همسر خویش ـ شریک زندگی خود ـ را انتخاب نماید، می‌بایست در این انتخاب بسیار دقت کند، تا با سنت نبوی هماهنگ باشد دیندار را انتخاب کنید، در غیر این صورت شکست می‌خورید.

جنین‌شناسی یکی از اعجاز قرآن

آیه ۱۲ و ۱۳ سوره‌ی مؤمنون از دلایل اعجاز علمی قرآن است که می‌فرماید:

﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن سُلَٰلَةٍ مِّن طِينٍ ۝ ثُمَّ جَعَلْنَٰهُ نُطْفَةً فِى قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴾

«ما انسان را از عصاره‌ای از گِل آفریده‌ایم * سپس او را به صورت نطفه‌ای در آورده و آن را در قرارگاه استوار جای داده‌ایم».

در حروف عطف دقت نمایید که قرآن می‌فرماید:

﴿ ثُمَّ جَعَلْنَٰهُ نُطْفَةً فِى قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴾

قرار مکین همان رحم است. نیز می‌فرماید:

﴿ ثُمَّ خَلَقْنَا ٱلنُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا ٱلْعَلَقَةَ مُضْغَةً ﴾

و در دنباله‌ی آن با حرف فاء عطف می‌گردد و می‌فرماید:

﴿ فَخَلَقْنَا ٱلْمُضْغَةَ عِظَٰمًا فَكَسَوْنَا ٱلْعِظَٰمَ لَحْمًا ﴾[۲]

«و این تکّه گوشت جویده را بسان استخوان‌های ضعیفی درمی‌آوریم، و بعد بر

---

۱. ابن ماجه (۱۹۶۸)، بیهقی (۱۳۵۳۶).

۲. سوره‌ی مؤمنون، آیه‌ی ۱۴.

استخوان‌ها گوشت می‌پوشانیم.»

از علقه تا مضغه و نیز از مضغه [پارچه گوشت] تا استخوان و از آن تا گوشت با فاء عطف شده است؛ اما از نطفه تا علقه با حرف (ثُمَّ) عطف شده است، با علم به این که حرف (ثمّ) در عطف برای ترتیب همراه با تأخیر می‌باشد؛ اما حرف فای عطف (فـ) برای ترتیب و به دنبال آمدن [سریع] می‌باشد.

جدیدترین مطلب در علم جنین‌شناسی این است که بین مرحله‌ی نطفه و علقه فاصله‌ایی افزون بر دو هفته وجود دارد به طوری که جنین در این مدت به کندی رشد می‌نماید، چون این مرحله مرحله‌ی رخنه‌ی نطفه در دیواره‌ی رحم است، جنین در این مرحله رشد نمی‌کند؛ اما شیوه‌های جذب غذا از رحم را فراهم می‌کند.

جنین در این مرحله همچون دایره‌ای متشکل از سلول‌های منظم به شکل دو صف متوازی سازمان‌یافته‌اند، خداوند این مراحل کُند هفته‌های اول و دوم و سوم لقاح را با حرف ثُم از آن تعبیر و عطف کرده است؛ اما از علقه تا مضغه را با حرف فای عطف بیان نموده است و می‌فرماید:

﴿ فَخَلَقْنَا ٱلْمُضْغَةَ عِظَٰمًا فَكَسَوْنَا ٱلْعِظَٰمَ لَحْمًا﴾

در یک مرحله که همان مرحله‌ی علقه‌ای جنین باشد با حرف ثم آن را بیان می‌نماید و می‌فرماید:

﴿ ثُمَّ خَلَقْنَا ٱلنُّطْفَةَ عَلَقَةً ﴾

در خلال دو هفته‌ای که این تخم لقاح شده به صد سلول افزایش یافته است به رشد روی نمی‌آورد، بلکه به تمکین و حفظ خویش از جداره‌ی رحم روی می‌آورد؛ لذا رشد آن کُند می‌گردد، و قرآن این حقیقت علمی را با حرف عطف ثُمَّ از آن تعبیر می‌نماید، و می‌فرماید:

﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ مِن سُلَٰلَةٍ مِّن طِينٍ ۝ ثُمَّ جَعَلْنَٰهُ نُطْفَةً فِى قَرَارٍ مَّكِينٍ ۝ ثُمَّ خَلَقْنَا ٱلنُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا ٱلْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا ٱلْمُضْغَةَ عِظَٰمًا فَكَسَوْنَا ٱلْعِظَٰمَ لَحْمًا ثُمَّ أَنشَأْنَٰهُ خَلْقًا ءَاخَرَ ۚ فَتَبَارَكَ ٱللَّهُ أَحْسَنُ ٱلْخَٰلِقِينَ ﴾[1]

«انسان را از عصاره‌ای از گِل آفریدیم * سپس او را به صورت نطفه‌ای در

۱. سوره‌ی مؤمنون، آیه‌ی ۱۲ ـ۱۴.

قرارگاه استوار قرار دادیم * سپس نطفه را به لخته‌ی خونی و آن را به تکه گوشتی بدل نمودیم * و تکه گوشت را به استخوان تبدیل نمودیم و استخوان را با گوشت پوشانیدیم. سپس آن را آفرینش جدیدی می‌بخشیم، والامقام و مبارک خداوند است که بهترین سازندگان است.»

این سخن پروردگار جهانیان است، این سخن خالق هستی است و آیات اعجاز قرآن تمام ناشدنی است، هر اندازه علم پیشرفت نماید یکی از جلوه‌های اعجاز قرآن کشف و آشکار می‌گردد.

تطبیق علم جنین‌شناسی با حدیث نبوی

علم جدیدی با نام جنین‌شناسی وجود دارد که درباره‌ی شکل‌گیری جنین در رحم مادر بحث می‌کند و در سال‌های اخیر پیشرفت چشم‌گیری نموده است به طوری که پزشکان و دانشمندان می‌توانند جنین را در رحم در حال رشد و تکامل در هفته‌ی سوم، چهارم، پنجم و ششم تصویربرداری نمایند. در میان این تصویرها از جنین در رحم مادر در هفته‌های متفاوت ابتدای هفته‌ی ششم موردنظر و توجه ما است که چه چیزی را می‌بینیم؟

می‌بینیم که بینی و دهان با هم مخلوط شده و به چشم متصل شده‌اند، دست را مشاهده می‌نماییم که همچون پاروی کوچکی است، سر به تنه چسبیده است، این تصویر جنین در آغاز هفته‌ی ششم است. چون این هفته به پایان رسد سر از تنه جدا می‌گردد و شکل‌های چشم، گوش، دهان و سیمای دست و پا ظاهر شوند، این شکل‌ها سیمای آخر جنین در هفته‌ی ششم است، و هفته هفت روز است. پس هرگاه ۷ را در ۶ ضرب نماییم حاصل‌ضرب ۴۲ شود. از عبدالله بن مسعود نقل است که پیامبر فرمود: هرگاه چهل و دو شب از عمر جنین سپری شود خداوند فرشته‌ای را برای این که او را شکل دهد فرستاده و گوش، چشم، پوست، گوشت و استخوان او را خلق نماید سپس فرشته می‌گوید: پروردگارا این نوزاد، دختر یا پسر باشد؟ خداوند هر چه بخواهد قضا نماید، و فرشته نیز همان طور عمل می‌کند، سپس می‌گوید خدایا! اجل او چگونه باشد؟ پروردگارت هر چه بخواهد می‌گوید و فرشته می‌نویسد، سپس [فرشته] می‌گوید: خدایا روزی وی چگونه باشد؟ خدا هر چه بخواهد، اراده می‌کند و فرشته می‌نویسد، سپس

فرشته با صحیفه و لوحه‌ای در دست بیرون رود و دستور خداوند را به تمام و کمال انجام می‌دهد.[۱]

بنگرید و دقت کنید که این حدیث چگونه با تصویرهایی که در آخر هفته‌ی ششم از جنین تصویربرداری می‌شود، تطبیق و هماهنگی دقیق پیدا کرده است، خداوند می‌فرماید:

﴿ وَمَا يَنطِقُ عَنِ ٱلْهَوَىٰٓ ۝ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْىٌ يُوحَىٰ ﴾[۲]

«پیامبر از روی هوی و هوس سخن نمی‌گوید. جز وحی و پیامی ازجانب خدا نیست».

از هر نطفه‌ای فرزند به وجود نمی‌آید

از پیامبر روایت شده است که فرمود: «از هر آبی [نطفه] فرزند به دنیا نمی‌آید، و هرگاه خداوند اراده‌ی آفریدن چیزی نماید، هیچ چیز او را باز نمی‌دارد.»[۳]

امروزه علم می‌گوید: تعداد نطفه‌های اسپرمی در رابطه‌ی زناشویی میان زوجین ۳۰۰ میلیون است. هر نطفه دارای سر و گردن و دُم است و در مایع غوطه‌ور و از آن تغذیه نموده و حرکت نطفه را آسان می‌نماید. این تعداد فراوان - ۳۰۰ میلیون - به رحم روی می‌آورد تا تخمک را لقاح نماید، چون تمام نطفه‌ها تبدیل به فرزند نمی‌گردند. پس پیامبر چگونه اینها را دانسته است؟ از چه دانشگاهی تحصیل نموده و از کدام تحقیق علمی این حقیقت را دریافت نموده است؟ چگونه به این مسائل نایل شده است؟

بعضی از این اسپرم‌ها به لوله‌ی رحم می‌رسند و از میان ۳۰۰ میلیون اسپرم موجود در مایع منی یک اسپرم را انتخاب می‌نماید.

این اسپرم چگونه وارد لوله‌های رحم می‌شود؟ شگفت‌انگیز این که هرگاه این اسپرم به دیواره‌ی تخمک برخورد کند، غشاء پاره می‌گردد و ماده‌ای اصیل در رأس اسپرم که با غشایی پوشیده است بیرون می‌آید و با فرود آمدن در تخمک تغذیه می‌نماید و دیواره‌ی تخمک را ذوب می‌نماید و وارد آن شده، سپس ورودی تخمک مسدود

---

۱. مسلم (۲۶۴۵)، طبرانی در معجم کبیر (۳۰۴۴) و بیهقی، در: السنن الکبری (۱۵۲۰۱).

۲. سوره‌ی نجم، آیه‌ی ۳ ـ ۴.

۳. مسلم (۱۴۳۸) و احمد (۱۱۴۵۶).

می‌گردد.

این تخم یک سلول است، در آن هسته، و سیتوپلاسم و غشاء وجود دارد و در هسته‌ی اسپرم و تخمک چیزهایی کشف شده است، که دانشمندان آنها را ژن نامیده‌اند و تعداد چند میلیون ژن در یک نطفه و تخمک شناخته شده است که به طور شگفت‌انگیز و سازمان‌یافته و در وقت معینی شکل می‌گیرد.

هر ژنی در وقت معینی به تحرک و فعالیت می‌پردازد، در هنگامی که صدای جوان کلفت و خشن می‌گردد و نیز در هنگامی که موی ریش او می‌روید و یا در هنگام رشد سینه دختران به تحرک و فعالیت می‌پردازد.

میلیون‌ها ژن در هسته‌ی اسپرم و در هسته‌ی تخمک قرار گرفته‌اند و بعد از ترکیب تخمک با اسپرم، تخمک لقاح یافته تقسیم می‌گردد.

تخمک لقاح‌یافته به صد بخش تقسیم می‌گردد، و در راه خود به رحم می‌رسد و در این باره [وجود نطفه در رحم] علم خاصی به نام جنین‌شناسی وجود دارد که روزها و هفته‌ها و ماهها هم برای تفسیر و تحقیق آن کافی نیست. قرآن می‌فرماید:

﴿ إِنَّا خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَـٰهُ سَمِيعًۢا بَصِيرًا ﴾ [1]

«ما انسان را از نطفه‌ی آمیخته آفریدیم * و چون او را می‌آزماییم او را شنوا و بینا نمودیم».

قرار گرفتن جنین به صورت نطفه در جایگاه امن (رحم)

در قرن هیجدهم زمانی که جهان غرب راه علم را می‌پیمود و بعد از این که میکروسکوپ کشف گردید، دانشمندان چنین می‌پنداشتند که انسان فقط از نطفه‌ی مرد به وجود می‌آید، سپس این نظریه نقض گردید و جای خود را به نظریه دیگری داد که انسان تنها از نطفه‌ی زن به وجود می‌آید، نطفه‌ی مرد فقط برای تحریک است و دانشمندان در قرن هفدهم و هیجدهم در نظریات و فرضیه‌ها سردرگم دست و پا می‌زدند، ولیکن چهارده قرن پیش، از پیامبر (ص) سؤال شد که انسان از چه آفریده می‌شود؟ پاسخی فرمود که از جمله دلایل نبوت او محسوب می‌گردد. از عبدالله بن مسعود روایت شده است «که پیامبر در حال صحبت کردن با یارانش بود که فردی

---

۱. سوره‌ی انسان، آیه‌ی ۲.

یهودی از کنار رسول خدا عبور کرد. قریش گفتند: ای یهودی! محمد ادعا می کند که او پیامبر است. یهودی گفت: من از او سؤالی خواهم پرسید که جز نبی کسی آن را نداند. نزد پیامبر آمد و گفت: ای محمد! انسان از چه آفریده می‌شود؟ فرمود: ای یهودی! از نطفه‌ی مرد و از نطفه‌ی زن با هم آفریده می‌شود و نطفه‌ی مرد نطفه‌ای غلیظ است که از آن استخوان و عصب به وجود آید و نطفه‌ی زن رقیق است که از آن گوشت و خون ساخته می‌شود. فرد یهودی برخاست و گفت: پیامبران پیش از تو نیز چنین می گفتند».[1]

علوم جدید نیز اشاره می‌نماید که در یک انزال افزون بر ۳۰۰ میلیون اسپرم از مرد خارج می‌شود، و تنها یک اسپرم با تخمک تلقیح می گردد، از ابوسعید خدری نقل شده است که پیامبر فرمود: فرزند از تمام نطفه به وجود نمی‌آید. هر گاه خداوند بخواهد که چیزی را بیافریند هیچ نیرویی وی را از آفریدن باز نمی‌دارد.[2]

آیا محمد فرستاده‌ی خداوند نیست؟ آیا دستاوردهای امروزی برای شناخت این حقایق کافی است؟

نکته‌ای دیگر این که خداوند می‌فرماید:

﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ مِن سُلَـٰلَةٍ مِّن طِينٍ ۝١٢ ثُمَّ جَعَلْنَـٰهُ نُطْفَةً فِى قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴾[3]

قرار مکین همان رحم است که کاملاً در وسط هندسی بدن زن قرار گرفته است، پس اگر با پاره خط طولی و یا پاره خط عرضی بدن زن اندازه‌گیری شود، جایگاه رحم در تقاطع دو خط قرار می گیرد. اما نکته‌ی دیگر اینکه چرا رحم «قرار» نامیده شده است؟ چون ماده‌ای چسبنده ترشح می کند که هر گاه تخمک تلقیح شده به طرف رحم بیاید به دیواره‌ی آن بچسبد، لذا رحم محل استقرار تخم (زیگوت) است نه محل عبور آن، و تعداد غیرقابل تصوری از رگ‌های خونی در آن وجود دارد که همگی جهت تغذیه‌ی جنین، خون را برای تخمک تلقیح شده فراهم می‌سازند، تا جنین به سرعت رشد نماید. این تخمک بارور شده از لحاظ بافت در تکثیر و تقسیم آن جزو سریع‌ترین

---

۱. احمد (۴۴۳۸).
۲. روایت از مسلم (۱۴۳۸) و احمد (۱۱۴۵۶).
۳. مؤمنون، آیه‌ی ۱۲ ـ ۱۳.

اعضای بدن است. مطلب دیگر اینکه جنین در پرده‌ی نازکی است که در عکس‌هایی که از آن گرفته شده ظاهر گشته است و در قسمت بالایی رحم آویزان شده است و با دیواره‌های آن برخورد نمی‌کند، علاوه بر آن مایعی اطراف جنین را فرا گرفته است که از تمام صدمات [ممکن] جلوگیری می‌نماید[1] و عجیب‌تر این که تمام رحم در لگن زن به بندهایی به اطراف لگن آویزان است. تمام این توضیحات در آیه‌ی زیر آمده که قرآن با بیانی رسا می‌فرماید:

﴿ ثُمَّ جَعَلْنَـٰهُ نُطْفَةً فِى قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴾[2]

برخی پزشکان متخصص استخوان و مفصل‌شناسی می‌گویند استخوان‌های لگن زن سخت‌ترین استخوان در نوع بشر است، و این سختی به منظور جلوگیری از صدمه دیدن جنین است. قرآن نیز می‌فرماید:

﴿ سَنُرِيهِمْ ءَايَـٰتِنَا فِى ٱلْـَٔافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُۥ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ شَهِيدٌ ﴾[3]

«ما به آنان (که منکر اسلام و قرآنند) هرچه زودتر دلایل و نشانه‌های خود در اقطار و نواحی (آسمان‌ها و زمین) و در داخل و درون خودشان به آنان نشان خواهیم داد تا برای ایشان روشن و آشکار گردد که اسلام و قرآن حق است، آیا تنها این کافی نیست که پروردگارت بر هر چیزی حاضر و گواه است؟».

یعنی این قرآن کلام خداوند، معجزه‌ی جاویدان است، هر اندازه علم پیشرفت نماید جنبه‌ای از جنبه‌های اعجاز علمی آن آشکار می‌گردد.

---

۱. این پرده، پرده‌ی آمنیونی پر از مایعی است موسوم به مایع آمنیون. این مایع در اوایل حاملگی توسط سلول‌های آمنیونی ترشح می‌شود. ولی با پیشرفت حاملگی قسمت عمده‌ی آن از خون مادر منشاء می‌گیرد و از ماه چهارم به بعد با دفع ادرار به داخل مایع آمنیونی جنین در تشکیل آن شرکت می‌کند. حجم مایع در ماه سوم ۵۰ میلی‌لیتر، ماه پنجم ۴۰۰ میلی‌لیتر و اواخر حاملگی ۱۰۰۰ میلی‌لیتر می‌باشد این مایع از ماه پنجم توسط جنین بلعیده می‌شود که تقریباً در اواخر حاملگی جنین روزانه ۴۰۰ میلی‌لیتر از آن را می‌بلعد این مایع هم نقش ضربه‌گیری دارد و رشد متقارن جنین را امکان‌پذیر نموده، امکان حرکات جنین را که در رشد و تکامل آن مؤثر است فراهم و از تغییر سریع درجه حرارت محیط رشد جنین جلوگیری می‌کند. جنین‌شناسی پزشکی، دکتر جعفر سلیمانی‌راد، ص ۱۳۵.

۲. سوره‌ی مؤمنون، آیه‌ی ۱۳.

۳. سوره‌ی فصلت، آیه‌ی ۵۳.

مراحل سه‌گانه‌ی بارداری

خداوند می‌فرماید:

﴿ وَٱلَّذِينَ يُتَوَفَّوْنَ مِنكُمْ وَيَذَرُونَ أَزْوَٰجًا يَتَرَبَّصْنَ بِأَنفُسِهِنَّ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَعَشْرًا ﴾[1]

«در میان شما کسانی که می‌میرند و همسرانی از خود به جای می‌گذارند، همسرانشان باید ٤ ماه و ١٠ شبانه روز انتظار بکشند.»

انسان از این رقم و تعداد معین تعجب می‌کند (۴ ماه و ۱۰ روز) چرا ۴ ماه یا ۵ ماه یا ۶ و یا ۲ و ۳ ماه نگفته است؟ پزشکان می‌گویند: زن باردار سه مرحله را پشت سر می‌گذارد، مرحله‌ی اول، مرحله‌ی شک، که در آن عادت ماهیانه قطع می‌شود و انقطاع عادت ماهیانه علامت حمل زن است، اما آیا این علامت قطعی است؟ خیر؛ زیرا بسیاری اوقات عادت ماهیانه به دلایلی (غیر از حمل) قطع می‌گردد، مانند اضطرابات روحی، یا هورمونی و یا به علت اختلال در دستگاه تناسلی زن. تمام موارد فوق مستلزم انقطاع عادت ماهیانه است، پس انقطاع دوره دلیل قطعی بر باردار بودن نیست، و بعد از مرحله‌ی شک به مرحله‌ی دوم که دوره‌ی ظن و گمان است پای می‌نهد، به طوری که ناراحتی‌های درونی مانند ناراحتی گوارشی و استفراغ و تهوع و سرگیجه، و میل به عزلت و عارضه‌های گوارشی و تنفسی به وی روی می‌آورند ـ مردم اصطلاحاً به آن ویار می‌گویند ـ به طوری که گمان غالب بر این است که زن باردار است، اما آیا این مرحله نیز دلیل قاطعی بر حمل می‌باشد؟ باز جواب منفی است؛ زیرا عارضه‌هایی به نام عارضه‌های حمل کاذب هست، ناگهان دوره‌ی ماهیانه برگشته و قضیه‌ی بارداری منتفی می‌گردد. اما در روز صد بیست و ششم، یعنی پس از ده روز و ۴ ماهی که قرآن کریم ذکر نموده است قلب جنین می‌تپد و با تپش قلب حرکت می‌نماید و زن حرکت و تکان آن را احساس می‌کند. در این هنگام زن به مرحله‌ی سوم که مرحله‌ی یقین باشد، می‌رسد. پس حرکت کودک در شکم مادر دلیل قطعی و مطمئن بر بارداری است، لذا قرآن کریم فرموده است:

﴿ وَٱلَّذِينَ يُتَوَفَّوْنَ مِنكُمْ وَيَذَرُونَ أَزْوَٰجًا يَتَرَبَّصْنَ بِأَنفُسِهِنَّ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَعَشْرًا ﴾[2]

---

۱. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۳۴.

۲. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۳۴.

این حقایق پزشکی با قرآن کریم تطابق و هماهنگی عجیبی دارد، در روز صد و بیست و ششم قلب جنین می‌تپد، و همراه با تپش قلب تکان می‌خورد و زن به مرحله‌ی سوم یعنی مرحله‌ی یقین وارد می‌شود.

مایع امنیون [ضربه‌گیر]

خداوند در کتاب خود می‌فرماید:

﴿يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ خَلْقًا مِنْ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ﴾ [۱]

«و او شما را در شکم‌های مادرانتان در میان تاریکی‌های سه‌گانه آفرینش‌های گوناگون و پیاپی می‌بخشد».

مفسرین این ظلمات را تفسیرهای متفاوت نموده‌اند؛ برخی گفته‌اند: ظلمت شکم و رحم و ظلمت پرده‌هایی است که جنین را فرا گرفته است. عده‌ای نیز می‌گویند که جنین با سه پرده پوشانده شده است. و چه بسا این از جمله اعجازهای علمی قرآن باشد.

در یکی از پرده‌ها به نام پرده‌ی آمنیون دقت می‌نماییم؛ این پرده [غشاء] که پرده‌ی داخلی از جهت جنین است و از هر طرف او را پوشانده است؛ کیسه و پرده‌ای نازک و بسته شده است که در آن مایعی به نام آمنیون وجود دارد که با رشد جنین افزایش می‌یابد و در ماه هفتم به یک لیتر و نیم می‌رسد، سپس ـ اندکی قبل از ولادت ـ به یک لیتر برمی‌گردد.

چه کسی باور می‌کند که اگر این مایع نبود جنین از مرگ حتمی نجات نمی‌یافت. این مایع که در آن مواد آلی و قندی و املاح غیرآلی وجود دارد، جنین را تغذیه می‌نماید.

این مایع که جنین را از صدمات حمایت می‌نماید. با مرکب‌های فضانوردی مقایسه شده است؛ به طوری که میان کپسول فضانوردان و میان مرکب فضانوردی مایعی جهت گرفتن ضربه‌ها کار گذاشته شده است، مثلاً هرگاه جنین از این جهت دچار ضربه‌ای ـ مثلاً با ۴ سانتی‌متر نیرو و توان ـ شود، این مایع نیرو را بر تمام سطح توزیع می‌نماید و فشار را به نیم میلیمتر می‌رساند. تازه‌ترین روش برای گرفتن ضربه‌ها، این است که میان شیء ضربه‌پذیر و محیط بیرونی مایعی وجود داشته باشد.

---

۱. سوره‌ی زمر، آیه‌ی ۶.

نمونه‌ی این مایع در مغز نیز یافت می‌شود، به گونه‌ای که مغز نیز با مایعی که از آسیب‌پذیری مغز با ضربه‌ها جلوگیری می‌نماید پوشانده شده است، بلکه این مایع هر ضربه‌ای را هم هر چند بزرگ باشد دفع می‌نماید و ماده‌ی امنیونی جنین را از ضربه‌ها، سقوط و حرکات سخت که به زن باردار وارد شود، حمایت می‌نماید. پس این مایع از ضربه‌ها و یا صدمات ممانعت به عمل آورده، و آن را بر تمام سطح جنین تقسیم می‌نماید، تا جنین متأثر نگردد.

این مایع اجازه‌ی حرکت کوتاه و آزاد به جنین می‌دهد، چون اجسامی که حرکاتشان در آب ظاهر گشته، از دیگر اجسام که در غیر آب باشند آسان‌تر حرکت می‌نمایند.

مایع مذکور مانند دستگاه تهویه است، دارای دمای ثابت بوده، کم و زیاد نمی‌شود، هر اندازه جو بیرون سرد و یا گرم باشد، این مایع حرارت را برای جنین ثابت نگه می‌دارد و او را بر رشد یاری می‌رساند.

این مایع جنین را از چسباندن به غشای آمنیونی منع می‌نماید، زیرا اگر به غشای مذکور بچسبد، جنین نقص پیدا می‌کند.

خود این مایع کار زایمان را آسان نموده و بر لغزش و توسعه مکان‌هایی که جنین از آن می‌گذرد کمک می‌کند.

این مایع چون قبل از جنین بیرون می‌ریزد مجرای (جنین) را پاک و ضدعفونی می‌نماید تا جنین به مسمومیّت و خفگی دچار نشود، تمام موارد مذکور از قبیل: پاک نمودن مجرا، آسان نمودن زایمان، ایجاد حرارت ثابت، تحقق حرکت آزاد اندک، مصونیت جنین از ضربات، قراردادن مایع آمنیونی در داخل رحم و داخل پرده‌ی اول یکی از نشانه‌های خداوند می‌باشد. قرآن مراحل مذکور را به شیوه‌ی منظم ذکر نموده و می‌فرماید:

﴿يَخْلُقُكُمْ فِي بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمْ خَلْقًا مِّنۢ بَعْدِ خَلْقٍ فِي ظُلُمَٰتٍ ثَلَٰثٍ ذَٰلِكُمُ ٱللَّهُ رَبُّكُمْ﴾[1]

«او شما را در شکم‌های مادرانتان در میان تاریکی‌های سه‌گانه آفرینش‌های

۱. سوره‌ی زمر، آیه‌ی ۶.

گوناگون می‌بخشد، کسی که چنین می‌کند الله است که پروردگار شماست».

او (خدا) آگاه به عالم حاضر و غایب است، و او خالق آگاه و پروردگار کریم است. قرآن می‌فرماید:

﴿ أَيَحْسَبُ ٱلْإِنسَـٰنُ أَن يُتْرَكَ سُدًى ۝ أَلَمْ يَكُ نُطْفَةً مِّن مَّنِىٍّ يُمْنَىٰ ۝ ثُمَّ كَانَ عَلَقَةً فَخَلَقَ فَسَوَّىٰ ۝ فَجَعَلَ مِنْهُ ٱلزَّوْجَيْنِ ٱلذَّكَرَ وَٱلْأُنثَىٰٓ ۝ أَلَيْسَ ذَٰلِكَ بِقَـٰدِرٍ عَلَىٰٓ أَن يُحْـِۧىَ ٱلْمَوْتَىٰ ﴾[1]

«آیا انسان می‌پندارد که او بیهوده به حال خود رها می‌شود * آیا او نطفه‌ی ناچیزی از منی نیست که پرت و ریخته می‌گردد؟ سپس به صورت خون لخته و دلمه‌ای در می‌آید، و خداوند او را آفرینش تازه‌ای بخشیده است، و بعد اندام او را نظم و سر و سامان داده است * و از او دو جنس نر و ماده ساخته و پرداخته است * آیا چنین خدایی نمی‌تواند مردگان را زنده گرداند؟!».

و در سوره‌ی عبس نیز می‌فرماید:

﴿ قُتِلَ ٱلْإِنسَـٰنُ مَآ أَكْفَرَهُۥ ۝ مِنْ أَىِّ شَىْءٍ خَلَقَهُۥ ۝ مِن نُّطْفَةٍ خَلَقَهُۥ فَقَدَّرَهُۥ ۝ ثُمَّ ٱلسَّبِيلَ يَسَّرَهُۥ ۝ ثُمَّ أَمَاتَهُۥ فَأَقْبَرَهُۥ ﴾[2]

«کشته باد انسان چه خدانشناس و ناسپاس است! خدا او را از چه چیزی می‌آفریند؟ او را از نطفه‌ی ناچیزی می‌آفریند و قوت و قدرت بدو می‌بخشد * سپس راه را برای او آسان می‌کند * و بعد او را می‌میراند و وارد گورش می‌گرداند».

رحم، غشایی هوشمند یا تقدیری الهی

(مشیمه) صفحه‌ی دایره‌ای شکل بزرگی است در رحم مادر که جنین را همراهی می‌نماید، و بعد از ولادت انداخته شود. دو دوره‌ی خونی در آن وجود دارد یکی متعلق به خون جنین و دیگری متعلق به دوره‌ی خونی مادر که پرده‌ای نازک به نام مشیمه میان آنها فاصله گردیده است. نوع گروه خونی هرکدام با دیگری متفاوت است، این پرده‌ی نازک فاصل میان دو گردش خون خود یک معجزه‌ی بزرگ است که خون‌های مادر

---

۱. سوره‌ی قیامه، آیه‌ی ۳۶ ـ ۴۰.

۲. سوره‌ی عبس، آیه‌ی ۱۷ ـ ۲۱.

را از جنین جدا می‌نماید، ولی با دقت بالایی اجازه‌ی ورود غذای تصفیه شده و منتخب از خون مادر به خون جنین می‌دهد، جنین به کربنات پتاسیم، کلسیم و غیره نیاز دارد، این پرده با دقت لازم اجازه‌ی ورود غذای مناسب به خون جنین می‌دهد، همچنین اجازه می‌دهد تا اکسیژن از خون مادر به جنین برسد. اجازه می‌دهد مواد جلوگیری‌کننده از بیماری‌ها وارد شود و مواد سمی تولید شده و در نتیجه‌ی سوختن موادی مانند دی‌اکسیدکربن از سوخت و ساز از خون جنین به خون مادر منتقل شود، و مواد زاید موجود در خون جنین از طریق این غشاء به خون مادر منتقل می‌گردد. پس این غشاء مواد پالایش شده و اکسیژن را به جنین رسانده و از میکروب‌ها و باکتری‌های بیماری‌زا جلوگیری به عمل می‌آورد. بنابراین جا دارد بپرسیم این غشاء چیست؟ تمام اعمال فوق بدون این که خون جنین و مادر با هم مخلوط گردند به طور کامل انجام می‌گیرد، خون هر کدام جدای از هم است و این غشاء میان آنها فاصله انداخته است که این آیه و نشانه‌ای از آیات الهی است!

چنانچه مادر به بیماری میکروبی دچار شود، غالباً بیماری از طریق غشای مذکور به جنین منتقل نمی‌گردد؛ زیرا غشای هوشمند و عاقلی است و پزشکان هم آن را چنین نام نهاده‌اند و آن تقدیر الهی است که گویای رحمت و لطف بی‌پایان اوست.

برخی پزشکان عملکرد مشیمه را خلاصه کرده‌اند به این که اکسیژن را پس داده و دی‌اکسیدکربن می‌گیرد ـ کار شُش را انجام می‌دهد ـ شش جنین در زهدان قرار دارد و غذای هضم شده را به مقدار معین به جنین می‌دهد. پزشکان این غذا را در طول چند ماه مورد تحقیق قرار داده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که این مشیمه برحسب رشد جنین هر روز مقدار غذای لازم را به جنین می‌رساند و کار دستگاه گوارش را انجام می‌دهد و هورمون‌هایی را برای رشد پستان‌های مادر برای آماده شدن تراوش شیر ارسال می‌نمایند. اگر انسان از ویژگی‌ها و وظایف و دقایق این غشا آگاهی یابد برای خداوند به سجده می‌افتد و در برابر عظمت او سر فرود می‌آورد.

بارداری و قطع قاعدگی

اگر بارداری با قاعدگی و قاعدگی با بارداری به طور قطع همراه و هماهنگ نیستند، پس چرا خداوند دستور داده است که زنان سه پاکی [و یا قاعدگی] را انتظار بکشند،

آیا یک پاکی کافی نبود تا زن به حیض افتد، و معلوم شود که باردار نیست؟

جواب منفی است، وجود قاعدگی و انقطاع یک بار آن دلیل بر عدم وجود بارداری به شمار نمی‌آید؛ زیرا حالات نادری هستند که زن به عللی در آغاز بارداری، یک بار، دو یا سه بار به قاعدگی دچار می‌گردد، و آیه‌ی قرآن هم آمده تا به طور قطعی و بدون شک و گمان رحم را تبرئه نماید و قرآن می‌فرماید:

﴿ وَٱلْمُطَلَّقَٰتُ يَتَرَبَّصْنَ بِأَنفُسِهِنَّ ثَلَٰثَةَ قُرُوٓءٍ ۚ وَلَا يَحِلُّ لَهُنَّ أَن يَكْتُمْنَ مَا خَلَقَ ٱللَّهُ فِىٓ أَرْحَامِهِنَّ إِن كُنَّ يُؤْمِنَّ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْـَٔاخِرِ ﴾[1]

«و زنان مطلقه باید در انتظار سه پاکی باشند، و نباید آنچه خداوند در رحمشان آفریده کتمان کنند، اگر به خداوند و روز قیامت ایمان داشته باشند».

برای این که بدانیم این شریعت از جانب آفریدگار هستی پایه‌گذاری شده است، و دریابیم که حالات نادری را که در تمام زنان می‌یابیم و پزشکان ـ خصوصاً متخصصان بیماری‌های زنان ـ هم به وجود آن یقین دارند این آیه از حالات نادر اهمال ننموده است. لذا رحم تنها پس از سه دوره پاکی قاعدگی به دور از بارداری به حساب می‌آید، چون بعد از آن به کمک علم پزشکی آشکار می‌گردد، و توسط شوهر، یا مادر و خود زن هم با چشم دیده می‌شود.

احساسات جنین

از اکتشافات علمی پزشکی که آیه و نشانه‌ای از آیات خداوند دالّ بر عظمت او است، این که جنین در نظر طب قدیم جانداری در پایین‌ترین درجه حیات است، و کتاب‌های طبّی قدیم حیات جنین را به دانه‌ی لوبیا تشبیه می‌کردند که در دل خاک کاشته شده باشد و با رسیدن آب و مواد لازم، رشد می‌نماید. حرکات جنین در شکم مادر پاسخ چیزهایی است که بر وی اثر می‌گذارند، اما طب جدید از خلال ابزار اکتشافی پیشرفته و به کارگیری دستگاه‌های تصویری و صوتی و رسیدن به درون بدن، از جنین و طرز رفتار درونی و روانی وی آگاهی یافته‌اند. طب امروزی حقایق شگفت‌انگیزی را کشف کرده است. مادر حامله‌ای در ماه ششم که به سیگار معتاد شده بود، پزشک از وی خواست تا مدت زیادی آن را ترک نماید، سپس سیگاری را به او

۱. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۲۸.

داد، به محض روشن کردن سیگار، دستگاه سنجش اضطراب قلب جنین را نشان داد و گفتند: این پاسخگویی شرطی و نوعی آموختن است، جنین که در ماه ششم بود، در شکم مادرش با استعمال سیگار از طرف مادر احساس ناراحتی و رنجش کرد.

هرگاه مادر در بحرانی روانی مانند عصبانیت گرفتار آید، جنین نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد، و اندام و دستگاه‌های بدن وی مضطرب می‌گردد. هرگاه مادر در شادی و آرامش باشد جنین نیز آرامش می‌یابد، اندام وی انتظام می‌یابد و عجیب‌تر این که جنین در شکم مادر به صدای پدرش تمایل می‌یابد، به وی گوش فرامی‌دهد، و بعد از تولد این حالت افزایش می‌یابد.

هرگاه مادر نسبت به بار خویش رغبت و علاقه نشان دهد، و نسبت به آن شور و شوق داشته باشد، جنین نیز با مادر شادی و سرور نشان می‌دهد، محبت و سپاس خود را به خاطر حسن پذیرش مادر به او تقدیم داشته و احساس آرامش می‌کند و با حرکاتی در شکم مادر پاسخ می‌دهد. لذت و شیرینی آن بر قلب مادر بیش از حد تصور است. اما مادری که نسبت به حاملگی رغبت ندارد و با اکراه و ناخواسته باردار شده باشد، ارتباط میان او و جنین قطع می‌گردد. لذا جنین در محیطی آکنده از وحشت، اضطراب و اختلال رشد می‌کند. در ابتدا این بی‌توجهی را با صبر پاسخ داده و سپس با پاهایش به مادر لگد می‌زند، گویا به دلیل کراهت مادر از وی به لگد زدن می‌پردازد. بعد از ولادت نیز با عدم پذیرش پستان‌ها و شیر او مادر را ترک می‌کند و بر پستان دیگری روی می‌آورد، حتی اگر چشمان وی را بپوشانند، و پستان مادر را به وی عرضه کنند از گرفتن آن خودداری می‌نماید، چون مادر در اصل او را رها کرده است. بنابراین جنین در شکم مادر زندگی روانی دارد و به آموختن می‌پردازد.

برخی پزشکان می‌گویند: دوره‌ی خواب مادر گاهی ویژگی‌های معینی دارد؛ مادری که زیاد بیدار می‌ماند، فرزند وی نیز همچون وی است و مادری که صبح‌ها دیر بیدار می‌شود فرزند وی نیز چنین خواهد بود. جنین پیش از تولد از مادر تأثیر می‌گیرد.

عجیب این که زنی که درد زایمان به او دست می‌دهد، اگر فردی مهربان از نزدیکان و خویشانش در کنار وی باشد، در آسانی زایمان نقش اساسی بازی می‌کند و فرایند ریختن خون بر رحم و جنین برای تغذیه‌ی جنین افزایش می‌یابد و جنین در اثنای

درد زایمان جان تازه‌ای می گیرد، دردها و مشکلات کمبود اکسیژن به حداقل رسیده و اندک می‌شود. این کمبود چه بسا به عقب‌افتادگی مغزی و یا اضطراب درونی بینجامد، بنگرید به مادر خوشبختی که به بار خود رغبت و تمایل دارد، و مادری که با همسر خویش در آرامش به سر می‌برد، سلامت جسمی و روحی او بر جنین اثر می گذارد. مادری که در اثنای زایمان در کنار دختر خویش قرار می گیرد او را در آیان‌سازی زایمان و دوری از مشکلات کمبود اکسیژن که چه بسا منجر به عقب‌افتادگی، یا صرع و یا اضطراب‌های درونی گردد، یاری می‌نماید. به حکمت خداوند نگاه کنید که صفات و ویژگی‌هایی را که مادر در اثنای بارداری عملی می کند، بیشتر آن بر جنین در حالی که هنوز در رحم است، اثر می گذارد.

هنگامی که ما از قانون خداوند دور می‌شویم ظاهر می‌شود. و اسلوب دیگری در زندگی در پیش می گیریم. اثر آن بر سلامت و رشد فرزندمان ظاهر می‌شود.

فشار روانی در هنگام بارداری باعث اختلال در جنین می‌شود

بی گمان فشار عاطفی و روانی شدید که زن هنگام بارداری و حتی قبل از آن با آن روبرو می گردد، می تواند عامل ظهور اختلال در جنین گردد؛ زیرا یکی از عوامل مختل شدن جنین اضطراب‌های عاطفی روانی است که زن در آن به سر می‌برد. مبالغه نیست اگر بگویم صدها موضوع بر این امر تأکید می‌نمایند که فشار روانی عامل بیماری‌های بی‌شماری است. با ایمان به خداوند و اطاعت از او، یاد او و اخلاص تداعی می‌شود. فرد مؤمن از مشکل روانی مصون است. زن باایمان و پاک و عفیف و مطیع همسر خویش از مشکل روحی به دور است.

دانشمندان می گویند فشار روحی شدید مانند از دست دادن کار، طلاق، جدایی زن و مرد به علت کار، مسافرت و یا اندوهگین شدن بر اثر از دست دادن مرد در خلال بارداری، ممکن است به حالات غیرطبیعی در جنین و عیب و نقص‌هایی از قبیل شکافتن لب‌ها [لب‌شکری] مشکل حلقی و غیره منجر گردد. در تفسیر این مسئله می گویند: فشار روانی بر هورمونی که موجب افزایش قند خون و کاهش اکسیژن در بافت‌ها می گردد، تأثیر می گذارد و هر دو در اختلالات بدنی جنین تأثیر دارند، رابطه‌ی روان با بدن چیز شگفت‌انگیزی است، هرگاه روان سالم باشد بدن نیز سالم خواهد بود

قلب استقامت می‌یابد، و تمام اندام‌ها سالم می گردد و تنها درمان ما این است که با خداوند آشتی کنیم و به سوی او توبه کنیم و به آنچه دستور داده است عمل کنیم و پیرو سنت پیامبر(ص) او باشیم.

شیر و مهر مادر

خداوند علاوه بر مهر مادران نسبت به فرزندانشان رحمت و مهری را در دل آنها به ودیعت نهاده است؛ این مهر نوع خاصی شیر است که در پستان زن قرار داده، همچنان که پزشکان می گویند: شیر مادر، بسیار شگفت‌انگیز است. به طوری که اگر تمام نیروی بشر با هم جمع شوند تا خصوصیات ترکیبی آن را درک نمایند، نمی‌توانند. بزرگترین کارگاه‌ها از ساختن مانند آن ناتوان است.

اما آنچه که قابل تأمل است این که کودکی را که خداوند آفریده است به میزان متناسب با شیر مادر آنزیم‌های هاضمه را در وی به ودیعت نهاده است، اگر شیر گاو در حالت تازه یا به صورت خشکیده به او داده شود، از هضم آن عاجز خواهد بود، بسیاری از مواد چربی و پروتئین‌ها و اسیدهای آمینه هضم نمی‌شوند، و دفع و تصفیه‌ی مواد مذکور از طریق کلیه‌ها آن را از بین می‌برد، لذا کودکی که شیر گاو می‌خورد، کلیه‌های او از دفع کردن موادهای چربی، اسید آمینه، پروتئین‌ها خسته می‌شود و توان هضم آنها را ندارند. آنزیم‌های هضم در کودک متناسب با شیر مادر است، و با شیر گاو هماهنگ نیست. در شیر گاو چهار نوع اسید وجود دارد. در حالی که در شیر مادر از اسیدهای آمینه خبری نیست.

دانشمندان گفته‌اند: بالا رفتن مقدار اسید آمینه در خون باعث عقب‌افتادگی و آفات قلبی و هوشی، کبدی و گوارشی و بیماری‌های مزمن در شیرخوار می گردد.

اما ترکیب شیر مادر پیوسته برحسب نیاز و پذیرش دستگاه‌های اعضای شیرخوار در حال دگرگونی است. از لحاظ تناسب در حد بالایی است، چون مستقیماً از پستان مادر گرفته می‌شود در معرض آلودگی هیچ نوع میکروبی قرار نمی گیرد. در نتیجه از لحاظ پاکی و پاستوریزه شدن مطمئن‌ترین تغذیه بوده و کمترین ضرر را داراست، حرارت آن در خلال یک شیردهی واحد ثابت است. وجود چنین شروطی [که ذکر شد] در شیردهی مصنوعی مشکل است. علاوه بر آن شیر مادر در تابستان دمای خنکی دارد و

در زمستان ولرم است، آسان هضم می‌شود، زمان هضم آن از یک ساعت و نیم فراتر نمی‌رود. اما زمان هضم شیر خشک بیش از سه ساعت طول می‌کشد. کودکی که از پستان مادر شیر می‌خورد در برابر تمام بیماری‌ها واکسینه می‌گردد، چون شیر مادر دارای موادی است که پادزهری برای التهابات روده‌ای و تنفسی دارد، علاوه بر اینها از لحاظ اقتصادی کمترین هزینه را داراست.

بیشتر حالات تنگی نفس و عفونت روده و دیگر بیماری‌های شایع میان کودکان با شیرخوارگی طبیعی درمان می‌شود.

در شیر مادر موادی موجود است که از چسبیدن میکروب‌ها به دیواره‌ی روده‌ها جلوگیری می‌کند. نیز مواد اسیدی جهت کشتن میکروب‌ها در آن نهفته‌اند، شیرخواری طبیعی کودک را از بیماری‌های وبا، اسهال خونی، فلج اطفال، کزاز، و ... مصون نگه می‌دارد و از آن پیشگیری می‌کند، چون تمام مصونیت مادر در شیر وی می‌باشد. شیرخواری کودک از پستان مادر وی را از ورم پستان‌های بیمار مصون نموده، و شیرخوار را از آفت‌های قلبی، هوشی و تغذیه‌ای محفوظ می‌دارد. بلکه قطع زودهنگام شیرخوار از شیر در او ضربه‌ی روحی و انحرافات رفتاری ایجاد می‌کند.

شیر مادر همواره به آسانی در دسترس است و از آنجا که همیشه حرارت مناسب و استرلیزه‌ای بی‌نظیر و سهولت زیادی در هضم دارد و دارای مصونیتی است که از بسیاری بیماری‌ها پیشگیری می‌نماید هیچ چیز نمی‌تواند جای آن را برای کودک بگیرد. قرآن کریم در این زمینه اشارات و بیانات شیوایی دارد و می‌فرماید:

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ فِى كَبَدٍ ۝ أَيَحْسَبُ أَن لَّن يَقْدِرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ ۝ يَقُولُ أَهْلَكْتُ مَالًا لُّبَدًا ۝ أَيَحْسَبُ أَن لَّمْ يَرَهُۥٓ أَحَدٌ ۝ أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ ۝ وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ ۝ وَهَدَيْنَـٰهُ ٱلنَّجْدَيْنِ ﴾ [1]

«ما آدمی را برای رنج و محنت آفریده‌ایم. آیا انسان گمان می‌برد هرگز کسی بر او توانایی ندارد و بدو دست نمی‌یابد. می‌گوید من دارایی فراوانی را نابود و تباه کرده‌ام. آیا انسان گمان می‌کند که کس او را ندیده است؟ آیا ما برای او دو چشم را ترتیب نداده و نساخته‌ایم و زبانی و دو لب قرار نداده‌ایم و راه

---

۱. سوره‌ی بلد، آیه‌ی ۴ ـ ۱۰.

خیر و شر را بدو نشان نداده‌ایم؟»

ابن‌عباس می‌گوید: نجدین عبارتند از: پستان‌های مادر که هدیه‌ای از طرف خداوند است.[1]

دانشمندان روان‌شناسی کودکان می‌گویند که کودک هنگامی که متولد می‌شود هیچ گونه ادراک و تشخیصی ندارد، تمام توانایی‌ها، مفاهیم، تشخیص و شایستگی‌ها، در نتیجه تماس وی با جامعه به دست می‌آید و قرآن نیز می‌فرماید:

﴿وَٱللَّهُ أَخۡرَجَكُم مِّنۢ بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمۡ لَا تَعۡلَمُونَ شَيۡـٔٗا وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمۡعَ وَٱلۡأَبۡصَٰرَ وَٱلۡأَفۡـِٔدَةَ لَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ﴾[2]

«خداوند شما را از شکم‌های مادرانتان بیرون آورد در حالی که چیزی نمی‌دانستید، او به شما گوش و چشم و دل داد تا سپاس‌گذار باشید».

اما برخلاف نظر روان‌شناسان کودک متولد می‌شود و نیازی هم به آموزش ندارد، مثلاً نیازی به آموختن عمل مکیدن ندارد. چون اگر مکیدن نمی‌بود، انسانی را در پنج قاره‌ی دنیا نمی‌یافتید؛ زیرا کودکی که در بی‌خبری به دنیا آمده توانایی توجیه ضرورت گرفتن پستان مادر، و خود یارای هماهنگ نمودن با آن را ندارد، و نمی‌تواند این توجیهات را با فهم دریافت کند تا شیر به وی برسد چه جای این که خود را با آنها تطبیق دهد.

عطوفت و مهری که کودک در اثنای شیرخواری از مادر دریافت می‌کند بی‌واسطه در قلبش جا می‌گیرد که در آینده او نیز آن را به اطرافیان خود منعکس می‌نماید.

﴿وَٱلۡوَٰلِدَٰتُ يُرۡضِعۡنَ أَوۡلَٰدَهُنَّ حَوۡلَيۡنِ كَامِلَيۡنِۖ لِمَنۡ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَ﴾[3]

«مادران فرزندان خود را دو سال کامل شیر می‌دهند هرگاه یکی از والدین یا هر دوی آنها خواستار تکمیل شیرخوارگی شود».

پزشکان هم می‌گویند کمترین زمان [شیرخوار] شش ماه است، و بالاترین و کامل‌ترین مقدار نیز دو سال کامل است.

صیغه‌ی «يُرضِعْنَ» به صورت خبر در معنی امر ذکر شده است، یعنی ای مادران

---

۱. ابن کثیر (۵۱۳/۴).

۲. سوره‌ی نحل، آیه‌ی ۷۸.

۳. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۳۳.

فرزندانتان را شیر دهید، و هر امری اگر نص و قرینه‌ای نباشد که برخلاف آن دلالت نماید، مستلزم وجوب می‌باشد.

نکته‌ای مهم؛ هرگاه کودکی به هر دلیلی نتواند از شیر مادر استفاده کند، دانشمندان بر این باورند که می‌بایست برای وی شیردهی پیدا کرد، نه این که به او شیر گاو و یا هر شیر دیگری داد، قرآن نیز می‌فرماید:

﴿ وَإِنْ أَرَدتُّمْ أَن تَسْتَرْضِعُوٓاْ أَوْلَـٰدَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ ﴾ [1]

«و اگر خواستید دایه‌هایی برای فرزندان خود بگیرید گناهی بر شما نیست».

شیرهای قوطی جایگزین شیر مادر نیست، بلکه به دنبال شیردهی باید رفت، و این فرد شیرده می‌بایست دارای این خصوصیات باشد؛ تندرست و سالم، عاقل، نیک‌رفتار و خوش‌اخلاق باشد.

بیشتر کشورها، کارخانه‌های شیرخشک‌سازی کودکان را ملزم می‌نمایند به این که روی هر قوطی شیر بنویسند: «هیچ چیزی جایگزین شیر مادر نیست». در یک کشور پیشرفته تحقیقی علمی اجرا گردید و پژوهشگران درجه‌ی هوش فطری تعدادی از کودکان ملت‌های مختلف را به نسبت شیردهی طبیعی و مصنوعی مقایسه نمودند که نتیجه‌ی آن شگفت‌انگیز بود، به طوری که کودکان جزیره یا اقیانوس آرام از میان کودکانی که مورد بررسی قرار گرفته‌اند دارای بالاترین میزان هوش و ذکاوت می‌باشند، و این هم بدین سبب است که آنان مطلقاً با شیرخواری مصنوعی آشنایی ندارند. خداوند چه زیبا فرموده است:

﴿ وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَـٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ﴾ [2]

این منهج و تعلیمات الهی است، پس چه چیزی بنده را از اطاعت خداوند بازمی‌دارد؟ چه مانعی است که او مؤمن باشد؟ خداوند باز می‌فرماید:

﴿ وَهَدَيْنَـٰهُ ٱلنَّجْدَيْنِ ﴾ [3]

در همین زمینه عرفا گفته‌اند:

---

۱. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۳۳.

۲. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۳۳.

۳. سوره‌ی بلد، آیه‌ی ۱۰.

در تاریکی رحم مرا مورد لطف قرار دادی، ای بهترین کفیل، در رحم مرا کفالت نمودی و در قلب مادران بر ما مهر گذاشتی، غذاهای ما را در پستان‌ها قرار دادی، و ما را در کودکی پرورش دادی، و زبان ما را باز نمودی تا اقرار نماید که تو پروردگار مایی، و خود را به ما شناساندی، پس همیشه سپاس برای تو چون مرا رشد داده‌ای.

خداوند در قلب مادران مهر گذاشته، و در پستان‌هایشان شیر، که آن، رحمت معنوی و این غذای جسمی است.

استدلال علمی درباره‌ی تأثیر رضاع در تحریم ازدواج با زنان خاص

قرآن کریم در سوره‌ی نساء می‌فرماید:

﴿ حُرِّمَتْ عَلَيْكُمْ أُمَّهَٰتُكُمْ وَبَنَاتُكُمْ وَأَخَوَٰتُكُمْ وَعَمَّٰتُكُمْ وَخَٰلَٰتُكُمْ وَبَنَاتُ ٱلْأَخِ وَبَنَاتُ ٱلْأُخْتِ وَأُمَّهَٰتُكُمُ ٱلَّٰتِيٓ أَرْضَعْنَكُمْ وَأَخَوَٰتُكُم مِّنَ ٱلرَّضَٰعَةِ وَأُمَّهَٰتُ نِسَآئِكُمْ وَرَبَٰٓئِبُكُمُ ٱلَّٰتِي فِي حُجُورِكُم مِّن نِّسَآئِكُمُ ٱلَّٰتِي دَخَلْتُم بِهِنَّ فَإِن لَّمْ تَكُونُواْ دَخَلْتُم بِهِنَّ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ وَحَلَٰٓئِلُ أَبْنَآئِكُمُ ٱلَّذِينَ مِنْ أَصْلَٰبِكُمْ وَأَن تَجْمَعُواْ بَيْنَ ٱلْأُخْتَيْنِ إِلَّا مَا قَدْ سَلَفَ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ غَفُورًا رَّحِيمًا ﴾[1]

«خداوند بر شما حرام نموده است ازدواج با مادرانتان، دخترانتان، خواهرانتان، عمه‌هایتان، خاله‌هایتان، برادرزاده‌گانتان، خواهرزادگانتان، مادرانی که به شما شیر داده‌اند، خواهران رضاعیتان، مادران همسرانتان، دختران همسرانتان از مردان دیگر که تحت کفالت و رعایت شما پرورش یافته و با مادرانشان همبستر شده‌اید، ولی اگر با مادرانشان همبستر نشده باشید، گناهی بر شما نیست، همسران پسران خود، و این که دو خواهر را با هم جمع آورید، مگر آنچه در گذشته بود، بیگمان خداوند بسی آمرزنده است و مهربان».

از ام‌المؤمنین عایشه روایت شده است که گفت: عموی رضاعی‌ام آمد اجازه خواست که وارد خانه شود به وی اجازه ندادم تا اینکه از پیامبر سؤال نمایم، پیامبر آمد

---

۱. سوره‌ی نساء، آیه‌ی۲۳.

و من از وی پرسیدم، فرمود: «او عمویت است وی را اجازه دهید، عایشه می گوید: گفتم ای رسول خدا! همانا زن مرا شیر داده است، و مرد مرا شیر نداده است، پیامبر فرمود: او عمویت است، باید وارد شود. عایشه می گوید: همانا این جریان بعد از نزول حجاب بود، و عائشه گفت: هر آنچه از طریق نسب حرام شده است از طریق رضاعی نیز حرام می‌باشد».[۱]

آیه و روایت فوق بیانگر این امر هستند که رضاع با شروط معروف آن، بچه‌ی شیرخوار را پسر شیرده نموده، و او را نیز برادر شریک شیری وی می‌نماید و خویشاوندی رضاعی ثابت و قابل انتقال است، در پرتو یافته‌های جدید که علم ژنتیک - که تازه‌ترین یافته‌های پزشکی است - آمده است که رضاعت برخی ژن‌ها را از شیرده به شیرخوار انتقال می‌دهد.

و این خویشاوندی که پیامبر در سنت آن را همچون نزدیکی و قرابت نسبی و قرآن نیز چنین قرار داده است، به سبب انتقال ژن‌ها از شیر مادر [شیرده] به شیرخوار است، این ژن‌ها سلول‌های شیرخوار را شکافته، و با آن مخلوط شده و به وارثان وی نیز انتقال می‌یابند.

پزشکان می گویند: شیر بیش از یک نوع سلول را در بر می گیرد، و دستگاه ژنتیکی شیرخوار ژن‌های ناآشنا را انتقال داده و چون خود نارس است آنها را می‌پذیرد.

هرگاه زنی کودکی را شیر دهد ژن‌های موجود در شیر او، سلول‌های جنین را شکافته و در آن جای می گیرند، و به دستگاه ژنتیکی وی می‌رسند، لذا پیامبر فرموده است: «یحرمُ منَ الرضاعةِ ما یحرمُ مِنَ الولادة».

پیامبر(ص) از روی هوی و هوس سخن نمی گوید، سخنان وی وحی است که به وی به صورت تشریعی الهام می گردد، پس هر آنچه که در قرآن و سنت صحیح است، دارای اصل و پایه‌ای علمی است. دانشمندان کنونی ژنتیک کشف نموده‌اند که شیر تشکیل‌یافته از مجموعه‌ای سلول‌ها، بافت‌های جنین را به طرف ژن‌های اصلی شکافته در آن فرو می‌روند، و دستگاه ژنتیکی جنین هر چیز غریبی را می‌پذیرد تا جزئی از خود شود.

---

۱. بخاری (۴۹۴۱)، مسلم (۱۴۴۵)، ترمذی (۱۱۴۸)، ابن ماجه (۱۹۴۸)، و مالک (۱۲۵۴).

پس پیامبر وقتی که فرمود «یحرمُ منَ الرضاعةِ ما یحـرمُ مِـنَ الـولادة»، جـز از طریـق وحی و الهام از طرف خداوند آن را بر زبان نیاورد.

پیکر استخوانی

اهمیت پیکر استخوانی و اسکلت بدن انسان

پروردگار ما درباره‌ی استخوان می‌فرماید:

﴿ وَٱنظُرۡ إِلَى ٱلۡعِظَامِ كَيۡفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكۡسُوهَا لَحۡمًا ﴾ [1]

«به استخوان‌ها بنگر که چگونه آنها را برمی‌داریم و بهم پیوند می‌دهیم و سپس بر آنها گوشت می‌پوشانیم.»

دانشمندان می‌گویند: استخوان‌ها مجموعاً از ماده‌ای اساسی به نام کلسیم ترکیب یافته‌اند، ولیکن توزیع ماده‌ی مذکور با ترکیبات آن به گونه‌ی دیگری است: ۸۵ درصد از استخوان کلسیم و فسفات و ۱۰ درصد کربنات کلسیم، و سه هزارم آن نیز کلرید کلسیم، دو هزارم آن فلوراید کلسیم، و یک درصد هم فسفات منیزیم است و ۹۹ درصد از کلسیم بدن در استخوان به کار رفته است. اما جذب کلسیم از روده‌ها به وسیله‌ی هورمونی ـ که غده‌ی بسیار کوچکی واقع در کنار غده‌ی تیروئید است آن را تراوش می‌کند ـ انجام می‌گیرد. چنانچه این غده‌ی بسیار کوچک از کار بیفتد، جذب کلسیم از روده‌های موجود زنده ممکن نخواهد بود.[2]

نکته‌ی دیگر؛ به کار رفتن کلسیم در استخوان نیازمند ویتامین (D) است، و چون ویتامین مذکور فراهم نگردد، کودک به پوکی و نرمی استخوان دچار می‌شود. علت نیاز به ویتامین D این است که شکل استخوان همچون خار است و این خار و دنده‌ها در

---

۱. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۵۹.

۲. این غده به تعداد ۴ عدد در سطح پشتی غده‌ی تیروئید دو تا در بالا و دو تا در پایین یافت می‌شود که غده‌ی پاراتیروئید نام دارد این غده هورمون پاراتورمون را ترشح می‌کند که باعث افزایش کلسیم خون می‌شود. این هورمون با فعال کردن ویتامین D جذب کلسیم را در روده بالا می‌برد همچنین تعادل و فعالیت سلول‌های استخوان‌خوار (استئوکلالت) را افزایش داده و باعث آزاد شدن کلسیم از استخوان‌ها به خون می‌شود. فیزیولوژی اعصاب و غدد درون‌ریز، دکتر حائر روحانی، صص ۱۴۴ – ۱۴۵.

هم می‌روند و چون در یکدیگر فرو روند جسم بسیار محکم و متینی را تشکیل می‌دهند. به طوری که استخوان ران در واقع فشاری تقریباً برابر با ۲۰۵ کیلوگرم را تحمّل می‌نماید. در استخوان به نحو شگفت‌آوری ویژگی‌های متانت و قدرت یافت می‌شود، قرآن کریم نیز می‌فرماید:

﴿ وَٱنظُرۡ إِلَى ٱلۡعِظَامِ كَيۡفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكۡسُوهَا لَحۡمًا ﴾ [1]

«نُنشزُها» در آیه یعنی «آن را بر شکل خارهایی در هم رفته و بسیار سخت و محکم قرار می‌دهیم».

همواره تأکید می‌کنیم که بدن هر کدام از ما نشانه‌ای از آیات بیانگر عظمت خداوند است و قرآن نیز می‌فرماید:

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾ [2]

«و در خودِ وجود شما (انسان‌ها ، نشانه‌های روشن و دلائل متقن برای شناخت خدا و پی بردن به قدرت او) است . مگر نمی‌بینید ؟.»

اسکلت انسان

این پیکر استخوانی که بدن بر آن استوار است بیانگر آیات عظیم خداوند است. پیکره‌ای است با بافتی محکم، در برابر نیروهای سخت مقاومت نموده و در برابر نیروی فشار دوام می‌آورد. یکی از وظایف این بافت محکم حمایت از دستگاه‌های برجسته است، مغز جزو این دستگاه‌های برجسته است که در کره‌ی استخوانی به نام جمجمه گذاشته شده، و نخاع به قطر ۱ سانتی‌متر و طول ۴۰ تا ۴۵ سانتی‌متر درون مجرای وسط ستون مهره‌ها قرار گرفته است. قلب مهم‌ترین دستگاه بدن است که در قفسه‌ی سینه قرار داده شده است، رحم در استخوان لگن گذاشته شده است، کارگاه‌های گلبول‌های قرمز خون در داخل استخوان قرار گرفته است.[3] اگر دستگاه و پیکره‌ی استخوانی نبود انسان ترکیبی بود از پوست و گوشت بی‌شکل.

---

۱. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۵۹.

۲. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

۳. درون مغز استخوان سلول‌های مادر بنیادی وجود دارد که همه‌ی انواع سلول‌های خونی را می‌سازند.

این دستگاه از ۲۰۰ قطعه تشکیل شده است. اساس آن سخت و قسمت خارجی آن محکم بوده و از طرف داخلی منفذدار اسفنجی است، و اگر بنیه‌ی داخلی آن نیز مانند قسمت خارجش می‌بود، وزن هر کدام از ما چهار برابر وزن طبیعی خود می‌شد، اگر وزن کنونی هر کس ۷۰ کیلو باشد، وزن وی ۲۴۰ می‌شد.

پزشکان می‌گویند: در ساختن استخوان با کمترین لوازم بالاترین نتیجه حاصل می‌گردد، پس تعادل شگفت‌انگیزی میان سبک‌وزنی و بنیه‌ی مقاوم آن وجود دارد، هواپیمایی که ما بر آن سوار می‌شویم وزن آن ۱۵۰ تن، و سوخت آن که برای ۴ ساعت پرواز بسنده کند نیز ۱۵۰ تن است، و چنانچه از ۳۰۰ تن آهن ساخته می‌شد به ۳۰۰ تن سوخت نیاز می‌داشت.

اگر وزن ما چهار برابر وزن کنونی می‌بود، مشکلاتی در زیبایی بیهوده و هدر رفتن انرژی پیدا می‌کردیم.

عجیب‌ترین چیزی که در این دستگاه استخوانی وجود دارد، سوخت و ساز بادوام آن است، به طوری که انسان با عمر متوسط، پنج بار پیکره‌ی استخوانی را تجدید می‌کند یعنی هر ۶ یا ۷ سالی که سپری می‌شود، عملکرد سوخت و ساز تمام پیکره‌ی استخوانی تجدید می‌گردد.

تخریب و ساخت پیاپی که بر التیام شکسته‌بندها کمک می‌نماید از جمله نعمت‌های بزرگ خداوند است، و سوخت و ساز بادوام استخوان را مخزن آهک می‌گرداند، پس هرگاه مادر برای تشکیل استخوان فرزندش به آهنگ نیاز پیدا کند ـ غذای وی از این ماده سرشار نباشد ـ جنین از استخوان مادر استخوان خود را تشکیل می‌دهد. عمل سوخت و ساز مداوم بدین سبب است که استخوان منبع ذخیره‌ی آهک گردد.

هورمون‌هایی وجود دارند که رشد استخوان و توقیف آن را در حد معینی تنظیم می‌بخشند، چنان هورمون‌های [مذکور] نبود، انسان کوتوله، یا موجود غول‌پیکر می‌شد، و کوتاهترین انسان با طول ۵۵ سانتی‌متر و وزن ۵ کیلوگرم و دارای ۲۳ سال است، و درازترین انسان ۲۴۰ سانتی‌متر می‌شد، پس غول‌آسایی و کوتوله بودن به هورمون رشد ارتباط دارد.

نکته‌ی دیگر این که استخوان‌سازی ـ تبدیل غضروف به استخوان ـ از حیات جنینی

آغاز شده و بعد از ولادت تا سن اتمام رشد طولی ـ از ۱۷ سالگی تا ۲۱ سالگی ـ تداوم می‌یابد. در کنارهای استخوان طبقه‌ای غضروفی که به نظر دانشمندان علمِ مکانیک، جلو ضربه‌ها را می گیرد همچون کائوچویی می‌ماند که میان تکه‌های آهن به کار می‌رود، میان هر دو فقره از فقرات پشت نیز صفحه‌ای غضروفی ـ که جلو ضربات را می گیرد ـ وجود دارد تا انسان دارای زندگی آرام و راحتی باشد.

نکته‌ی شگفت‌انگیز دیگر، کنار مفاصل ماده‌ای چسبان جهت سهولت حرکت مفاصل نهاده شده است. این مایع میان مفاصل هر لحظه به طور خودکار تجدید می گردد، این پیکره‌ی استخوانی یکی از نشانه‌های دال بر عظمت خداوند می‌باشد.

استخوان و بندها در مفاصل دست انسان

یکی از نشانه‌های شگفت‌انگیز که جلب‌نظر نموده و عظمت خالق انسان را نشان می‌دهد، همان دستی است که ما داریم، در دست ۵ انگشت و در هر انگشت جز انگشت شست سه بند وجود دارد، اما انگشت شست از دو بند تشکیل یافته است، و سرّ نهفته در اینجاست.

چه بسا باور نکنید، تمدنی که انسان به آن افتخار می کند متعلق به این انگشت شست است، و انگشت شست در میان همه‌ی آفریدگان خاص انسان می‌باشد. به علت دقت و ظرافت ساختار دست، آزاد گذاشته شده است، تا به انجام وظایف و کارهای نامحدودی بپردازد.

اگر انگشت شست نباشد سایر انگشتان ارزشی ندارند، آزمایش و تجربه کنید که بدون انگشت شست بنویسید، یا بدون آن بدوزید و یا لباس بپوشید. یا این که بدون آن با دستگاهی کار کنید، شما نخواهید توانست کاری انجام دهید، این ساخت خداوند است که آن را به کمال رسانده است. چه زیبا می‌فرماید:

﴿ صُنْعَ اللَّهِ الَّذِي أَتْقَنَ كُلَّ شَيْءٍ ۚ إِنَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَفْعَلُونَ ﴾[1]

«این ساختار خدائی است که همه چیز را محکم و استوار [و مرتّب و منظّم] آفریده است.[خداوندی که حساب و نظام در برنامه آفرینش او است] مسلّماً وی از کارهائی که شما انجام می‌دهید بس آگاه است [و کردار نیک و بدتان

۱. سوره‌ی نمل، آیه‌ی ۸۸.

را بی‌جزا و سزا نمی‌گذارد].»

مفصل کروی‌شکل انگشت شست انعطاف‌پذیری بالایی به آن می‌بخشد، و دو بند تدارک دیده شده کمتر از پنج رگ نیست، که به آسانی در تمام جهات، حالت بسط، قبض، چرخش، نگه داشتن و مقابله به آن می‌بخشد.

چنانچه کسی پشت دستگاه کامپیوتر بنشیند و شش ساعت بر دکمه‌های آن بزند، این انگشت شست کاری برابر با ۴۰ کیلومتر راه رفتن انجام می‌دهد، بدون این که شخص به این امر پی ببرد.

یکی از دانشمندان غربی می گوید: «این انگشت شست عالم شگفت‌انگیزی را پیش روی ما گشوده است.» معرفت ما را به خداوند و عظمت و وحدانیت او افزوده است، این ابزار عجیب (دست) دارای مجموعه‌ای از استخوان، رگ، ماهیچه، عصب، سرخ‌رگ‌ها می‌باشد.

در دست ۲۷ استخوان، ۲۸ مفصل، و ۳۳ ماهیچه وجود دارد.

اما مچ دست دارای ۷ استخوان است، و در هر سمتی به دست حرکت می‌بخشد. اگر این مچ نمی‌بود، دست نیز معنی نداشت، و اگر حرکت آن فقط به یک جهت می‌بود بیشتر ویژگی‌های آن از بین می‌رفت.

از شگفت‌انگیزترین چیزهایی که خداوند آفریده است سیستم خون‌رسانی است که پس از گذر در دو نهر بزرگ بر کنارهای مچ می‌ریزد و در دو آبشار به هم متصل شده شبکه‌ی بسیار دقیق خونی به وسیله‌ی رگ‌ها و شریان‌ها در دست توزیع می‌گردد. به طوری که در هر نقطه از دست سر سوزنی را فرو ببرید خون بیرون می‌آید. این بدین معنی است که شبکه‌ی بسیار دقیقی از خون در آن وجود دارد.

این تمدن، صنعت‌ها، ابزار، بدون دست مفهومی نمی‌یابند. خداوند انسان را با این دست تکریم بخشیده است، و از نزدیک‌ترین آیات و نشانه‌های خداوند نزد ما است. خداوند فرموده است:

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾[1]

«و در خود شما نشانه‌هایی بر وجود خداوند وجود دارد، آیا نمی‌بینید؟»

---

۱. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

رابطه‌ی استخوان ران با استخوان لگن

خداوند آگاه و خبیر می‌فرماید:

﴿ نَّحْنُ خَلَقْنَٰهُمْ وَشَدَدْنَآ أَسْرَهُمْ ۖ وَإِذَا شِئْنَا بَدَّلْنَآ أَمْثَٰلَهُمْ تَبْدِيلًا ﴾ [1]

«ما ایشان را آفریده‌ایم، و بندها و پیوندهای اندامشان را سفت بهم بسته و استوار داشته‌ایم، و هر وقت بخواهیم انسان‌های دیگری را جایگزین آنان می‌سازیم».

در کتاب‌های پزشکی آمده است که استخوان ران دارای گردن است، و این گردن می‌تواند نیروی فشار افزون بر ۲۵۰ کیلوگرم را تحمّل کند، یعنی انسان با دو استخوان ران، و علی‌الخصوص قسمت متصل به لگن پا بر جا است، اما شیوه‌ی ارتباط استخوان ران با لگن چیز شگفت‌آوری است.

اگر یک گوی مسی را بیاوریم، و آن را دو قسمت کنیم و هوا را از داخل آن خالی کنیم، سپس آن را محکم ببندیم چنانچه ۸ اسب در دو جهت مخالف آن را بکشند، نمی‌توانند آنها را از هم جدا کنند، چرا؟ چون شما آن را از هوا خالی کرده‌اید، و فشار خارجی با این روش عجیب بر آن فشار وارد می‌شود.

بدن انسان و خصوصاً پیکره‌ی استخوانی، از طریق ماهیچه‌ها، زردپی‌ها، رباط‌ها، پوست، تناسب سر استخوان‌ها با داخل آنها در نهایت دقت و متانت محکم گردیده است، پس اگر پدری، پسرش را با شدت از ناحیه‌ی دست بکشد، ارتباط آرنج با داخل شانه ارتباط محکمی است و چند برابر وزن کودک را تحمل می‌نماید. لذا مشکلی پیش نمی‌آید. استخوان استحکام و متانت عجیبی دارد و در آن تحمل شگرفی در برابر نیروهای فشار وجود دارد. ارتباط استخوان‌ها با هم جای دقت است. قرآن هم می‌فرماید:

﴿ نَّحْنُ خَلَقْنَٰهُمْ وَشَدَدْنَآ أَسْرَهُمْ ۖ وَإِذَا شِئْنَا بَدَّلْنَآ أَمْثَٰلَهُمْ تَبْدِيلًا ﴾ [2]

ماهیچه‌ها

هنگامی که انسان از جایی به جای دیگر حرکت می‌کند و چیز سنگینی را بلند

---

۱. سوره‌ی انسان، آیه‌ی۲۸.

۲. انسان، آیه‌ی۲۸.

می کند و یا کاری را انجام می‌دهد، راز این حرکت و این عمل چیست؟ همانا در عضلات نهفته است، وقتی که نزد قصاب می‌روید و گوشت می‌خرید، گوشتی را که خریده‌اید، عضله است، خداوند با حکمت رسای خود این عضله را متشکل از میلیون‌ها الیاف و تار قرار داده است و اگر آن را آب‌پز نمایید می‌بینید که از نخ‌ها و تارهایی تشکیل شده است. هر تار و نخی به عصب منتهی می‌شود، و هرگاه از طرف مغز یا دستگاه عصبی به این تار دستور بیاید، منقبض می گردد، یعنی شصت درصد از طول آن در هم فرو می‌رود، و ۴۰ درصد از آن می‌ماند پس اگر طول لیف (تار) ۱۰ سانتی‌متر باشد هنگام در هم رفتن (منقبض شدن) ۴ سانتی‌متر می گردد.

عضله به استخوان وصل است و انقباض آن به تحریک استخوان می‌انجامد. اگر این ویژگی ـ که خداوند در عضله به ودیعت نهاده است ـ نمی‌بود، انسان همچون چوب افتاده‌ی بی‌حرکت بر روی زمین می‌شد؛ اما حرکت ارادی عضلات، حرکت اعضا مانند چرخاندن سر، حرکت دست‌ها، این نوع حرکات از دستگاه استخوانی نشأت می گیرد، هر استخوانی با دو عضله مرتبط است. عضله‌ای که آن را به طرف راست حرکت داده و دیگری به طرف چپ می‌راند، عضله‌ای که آن را بسته و دیگری آن را باز می‌نماید، این سرّ چیست؟

تاکنون نحوه‌ی تبدیل غذای موجود در سلول‌های عضله‌ای به کار یا حرکت شناخته نشده است، این سری که هنوز کشف نشده است. عضله به عصبی متصل است، هرگاه دستگاه عصبی دستور حرکت و پاسخ صادر کند، عضله منقبض گشته و با انقباض آن استخوان هم حرکت نموده و انسان به حرکت می‌افتد. گاهی شما نشسته‌اید، متوجه می‌شوید، که بچه به بخاری نزدیک می‌شود، به طرف وی برمی‌خیزید، خطر را درک و احساس نموده‌اید، پس از طرفِ مغز به عضلات، پیام منی‌آید، و عضلات حرکت نموده و شما به طرف آن می‌روید. سپس با دست بچه را از بخاری دور می کنید. این عملی که ما انجام می‌دهیم فرایند بسیار پیچیده‌ای است که در آن هیچ فکر و دقت نمی کنیم و ساده از کنار آن می گذریم.

دانشمندان می گویند: در هر عضله ده‌ها میلیون بافت وجود دارد و انسان ۶۰۰ عضله دارد، ۵۰۰ عضله ارادی یعنی با اراده انسان کار می کنند و ۱۰۰ عضله‌ی دیگر غیر

ارادی. هر گاه در اتاق تاریکی باشید، سپس اتاق روشن شود و چشمانتان را در آینه‌ای نگاه کنید، می‌بینید که مردمک چشمان تنگ و تنگ‌تر می‌گردد، آیا می‌توانید آن را وسیع گذاشته، و از تنگ شدن آن جلوگیری کنید؟ خیر. عنبیه‌ی چشم دارای عضله است، ولیکن حرکت آن با اختیار شما نیست.[1]

روده‌ها، دستگاه‌ها، شش‌ها، حرکت نموده و شما به حرکت آنها آگاه نیستید. این آفرینش کامل و بی‌نقص کار آفریده‌ی خداوند است که هر چیزی را به کمال رسانده است، آیا او شایسته‌ی عبادت نیست؟ آیا شایسته‌ی اطاعت نیست؟ هر گاه انسان از یک طبقه‌ی ساختمان به طبقه‌ی دیگر بالا رود، بدن بالغ بر ۷۰ کیلوگرم خود را ۳ متر بلند نموده است، و این در نیروی محرکه برابر با [قدرت] یک اسب و نیم است، مقیاس تلاش با این و آن در نهایت اعجاز است. لذا می‌بایست انسان در حال حرکت، خوردن، خوابیدن و راه رفتن به تفکر و تأمل در آیات خداوند بپردازد.

﴿ خُلِقَ مِن مَّآءٍ دَافِقٍ ۝ يَخْرُجُ مِنۢ بَيْنِ ٱلصُّلْبِ وَٱلتَّرَآئِبِ ﴾

از آب جهنده خلق شده است از میان پشت [مرد] و سینه [زن] بیرون می‌آید.

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝ ثُمَّ رَدَدْنَـٰهُ أَسْفَلَ سَـٰفِلِينَ ﴾

تنها با تفکر در عضلات کافی بود که به خداوند ایمان بیاوریم و چنانچه عضلات نمی‌بودند، صاحب حِرَف هرگز دارای حرفه‌ای نمی‌شدند، و اگر عضلات نمی‌بودند، این ساختمان‌ها ساخته نمی‌شدند، و از ساخته‌های بشری چیزی را بر روی زمین نمی‌یافتید. خداوند حرکت و کار را به این دستگاه عضلانی که با تأثیر دستگاه عصبی منقبض می‌گردد، مرتبط ساخته است، اما چگونه غذا به کار و انرژی تبدیل می‌گردد، چیزی است که تاکنون شناخته نشده است.

---

۱. در عنبیه‌ی چشم دو نوع عضله‌ی صاف غیرارادی یکی از نوع شعاعی و دیگری از نوع حلقوی وجود دارد. اعصاب سمپاتیک با تأثیر بر عضلات شعاعی در تاریکی باعث انقباض این عضلات و گشادی مردمک شود و اعصاب پاراسمپاتیک در روشنایی باعث انقباض عضلات حلقوی و کوچک شدن سوراخ مردمک می‌شود.

مغز

مغز و نعمت تمرکز و عادت

خداوند می‌فرماید:

﴿ وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآ ﴾ [1]

«اگر بخواهید نعمت خدا را بشمارید، هرگز نمی‌توانید».

نفرمود فواید «نعمت‌های خدا»، به خاطر این که شما اگر تمام عمر را در شمارش فواید یک نعمت بگذرانید، از عهده‌ی شمارش آن بر نمی‌آیید، پس حالا که از شمارش فواید تنها یک نعمت ناتوانید؛ بدانید که در به جای آوردن شکر همین یک نعمت نیز بسی ناتوانترید.

آیا باور می‌کنید که در مغز انسان خاصیت‌هایی هست که اگر یکی از آنها از بین برود، زندگی تبدیل به یک جهنم می‌شود؟ از جمله‌ی این خاصیت‌ها تمرکز و عادت است؛ دو ویژگی ضد هم. تمرکز یعنی این که انسان در یک زمان مشخص بر یک موضوع معین دقت کند. به عنوان یک آزمایش ساده یک دستگاه ضبط صوت را بر پنجره‌ی رو به خیابان بگذارید و آن گاه با دوست یا برادری بنشینید و نیم ساعت درباره‌ی یک موضوع مشخص و بسیار مهم با هم صحبت کنید. سپس از او بپرسید هنگامی که بحث می‌کردیم در خیابان چه خبر بود؟ لابد می‌گوید: چیزی نشنیدم! اکنون ضبط را روشن کنید: سروصداها، داد و فریادها و خلاصه شلوغیی می‌شنوید. شما متوجه هیچ یک از این سروصداها نشده‌اید، یعنی چه؟ صدا وارد اتاق شده و به پوسته‌ی دستگاه شنوایی یعنی پرده‌ی صماخ رسیده و آن را به ارتعاش در آورده، سپس صدا به مغز گزارش داده شده، اما شما نشنیدید! این پدیده را تمرکز می‌گویند، بدین معنی که انسان در یک وقت معین هوش خود را بر یک مطلب معین متمرکز می‌کند. دانشمندان این حالت را توجه کامل نامیده‌اند، زیرا مغز تمام راه‌های ورود معلوماتی را

---

۱. سوره‌ی ابراهیم، آیه‌ی ۳۴.

که ربطی به آن موضوع معین ندارد، می‌بندد. سوراخ گوش، چشم و راه احساس همه را می‌بندد. تمام این منفذها بسته می‌شود و تنها و تنها راه برای ورود آن موضوع خاص باز می‌ماند و مغز اجازه میدهد تنها خاطره‌ها و فکرهایی که به نوعی به آن موضوع مربوط می‌شود، وارد شود.

مغز تمام راه‌های ورود معلومات بی‌ربط را می‌بندد وتنها به چیزهایی که به این موضوع ربط دارد اجازه‌ی ورود می‌دهد. این همان توجه کامل یا تمرکز است.

دانشمندان معتقدند علاوه بر آن، حالتی پیچیده‌تر نیز وجود دارد، و آن تمرکز همیشگی است؛ مثلاً مادری که بچه‌ی شیرخوار دارد از میان جنجالی‌ترین سروصداها صدای گریه‌ی بچه‌ی خود را می‌شناسد و جز صدای او چیز دیگری بیدارش نمی‌کند. ممکن است درْ بسته و یا شلوغی و سروصدایی ایجاد شده باشد و او در خواب باشد، با تمام آن سروصداها بیدار نمی‌شود، اما به محض این که صدای گریه‌ی بچه‌اش بلند شود می‌شنود و از خواب می‌پرد و بیدار می‌گردد. این به راستی چه تفسیری دارد؟ تفسیر این واقعه از نظر علمی بسیار دشوار می‌نماید. صداهای شدیدتر و بلندتری بود که او را بیدار نکرد. دانشمندان گفته‌اند: این حالت دیگری است، در واقع تمرکز همیشگی است. راننده نیز گاهی در ماشینش به صدای ناگهانی حساسیت عجیب دارد. این چه جور حساسیتی است؟ تمرکز همیشگی در برخی موضوع‌ها و در بعضی موارد پیش می‌آید، مثلاً مادر با صدای گریه‌ی بچه‌اش بیدار می‌شود، و صدای ناآشنایی در یک دستگاه صاحبش را بیدار می‌کند. این پدیده تمرکز نام دارد که اگر نبود هر آینه نمی‌توانستیم به درستی بیندیشیم، فکر کنیم یا تصمیم بگیریم. دانشجویان در داخل کلاس با وجود سروصدای تحمل‌ناپذیر سالن، با دقت هر چه تمامتر به استادشان گوش می‌دهند. این همه به فضل خاصیت تمرکز است که خداوند در وجود انسان نهاده است.

اما برعکس کسی که در یک کارگاه پرسروصدا کار می‌کند، اگر این سروصداها توجه و تمرکزهای مداومی در او ایجاد کند، زندگی‌اش به جهنمی طاقت‌فرسا می‌ماند، بر همین اساس مثلاً آسیابان در میان سروصدای پرطنطنه‌ی آسیابش می‌خوابد و به محض این که آسیاب خاموش شود، او از خواب می‌پرد، این پدیده عادت نام دارد و تاکنون دانشمندان راهی به شناخت این اشارات صوتی و خاموش کردن آن پیش از

رسیدن به مغز، نیافته‌اند[1]. آنهایی که در کارگاهی پرسروصدا و شلوغ کار می‌کنند، کارمندان فرودگاه‌ها، کسانی که در آسیاب‌ها مشغول به کارند و آنهایی که خانه‌هایشان مشرف به خیابان‌های شلوغ است، آیا اصلاً خواب را می‌شناسند، چگونه می‌خوابند؟ خاصیتی در مغز هست که این سروصداها را فرو می‌نشاند و از بین می‌برد و از ورود آن به مرکز بیداری یعنی مغز ممانعت به عمل می‌آورد، این پدیده عادت نام دارد، یعنی نادیده گرفتن چیزهایی که پس از گذشت مدتی با وجود تکرار و ادامه‌ی آن به آنها خو گرفته‌اید.

اگر این دو پدیده نبود زندگی همه‌ی انسان‌ها جهنمی بیش نمی‌بود، خداوند می‌فرماید:

﴿ وَإِن تَعُدُّواْ نِعۡمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحۡصُوهَآ ﴾

«اگر بخواهید نعمت خدا را بشمارید، از عهده‌اش برنمی‌آیید.»

نعمت‌های فراوانی هست؛ از جمله نعمت اندیشیدن، خیال، تصور، تصمیم‌گیری، یادآوری، ادراک، احساس، نعمت هوشیاری یا تمرکز و نعمت عادت یا نادیده انگاشتن که این دو نعمت اخیر بیانگر فضل و رحمت فراوان خدا بر ماست که آنها را در وجود ما نهاده است.

مخچه

مخچه اندامی است که به ندرت به یاد انسان می‌افتد. اگر به آن بنگرید جز مشتی تارهای برهم انباشته و درهم ریخته نمی‌بینید که بیشتر از صد و پنجاه گرم وزن ندارد؛ اما چنان نقش مهمی در زندگی دارد که در خیال نمی‌گنجد. دانشمندان در خلال

---

۱. شاید بتوان آن را به وسیله‌ی سازش گیرنده‌ها توجیه کرد. به گونه‌ایی که هنگامی که یک محرک حسی پیوسته اعمال می‌شود، گیرندها ابتدا تعداد زیادی ایمپالس صادر می‌کند. ولی بعداً از تعداد آنها کاسته می‌شود اجسام پاسینی (گیرنده‌ی فشار) فوق‌العاده سریع سازش می‌یابند گیرنده‌های موظف حدود ۱ ثانیه سازش می‌یابد بعضی گیرنده‌های مکانیکی به ساعت‌ها یا روزها برای سازش نیاز دارند. طولانی‌ترین زمان برای سازش گیرنده حدود ۲ روز ثبت شده است. مکانیسم سازش ناشی از فرایندی موسوم به تطابق است و آن هم ناشی از غیر فعال شدن کانال‌های سریع غشای فیبر عصبی است. بدین معنا که خون جریان سدیم از طریق کانال‌ها به طریقی باعث بسته شدن تدریجی آنها می‌شود. فیزیولوژی پزشکی، ویرایش نهم، جلد ۲ ص ۶۰۱.

آزمایش‌هایی به کار مخچه پی برده‌اند، و آن را مرکز توافق وتنظیم حرکت‌های بدن شمرده‌اند. مخچه در کارهای ذهنی دخالتی ندارد، بلکه این دسته از کارها وظیفه‌ی پوسته‌ی مخ است.

اگرمغز دستور به برداشتن گوشی تلفن، یا باز کردن در اتومبیل بدهد، چه چیزی مقدار نیروی لازم برای این کار را محاسبه می‌کند؟ این، کار مخچه است. چطور یک مهندس معماری نقشه‌ی ساختمان را می‌کشد و چه سان مهندس دیگری حساب و کتاب همه را به دقت انجام می‌دهد؛ حساب سیمان، آهن و اندازه‌ی ضخامت ستون‌ها را همه به درستی تهیه می‌کند، مخچه نیز حساب‌های دقیقی برای مغز در جهت اجرای کارهایی که دستور می‌دهد، به انجام می‌رساند. حقا که سیستم بس پیچیده‌ای است! بنابراین مخچه مرکز هماهنگی و تنظیم حرکت‌های بدن است. چگونه انسان می‌تواند بر پاهایش بایستد، این نعمتی است که بسیاری از مردم قدرش را نمی‌دانند.

دانشمندان بر این باورند که ایستادن بر روی پاها حرکت پهلوانی عجیبی است، چطور؟ در درون گوش دستگاهی به نام دستگاه حفظ تعادل وجود دارد که دارای سه کانال نیم‌دایره‌ای است و جهت جاهای خالی را نشان می‌دهد، مایع و ابزارهای ریزی در آن هست، که با تحرک مایع از خود حساسیت نشان می‌دهند، دستگاه مذکور وضعیت بدن را به مخچه اطلاع می‌دهد، که آیا ایستاده است یا خمیده؟ نشسته است یا خوابیده؟ همین طور احوال و اوضاع اعصاب، عضله‌ها، مفصل‌ها و استخوان‌ها را به مخچه گزارش می‌کند. مخچه نیز از مجموعه‌ی این اطلاعات و حرکت‌ها یک کل منظم را تشکیل می‌دهد؛ برهمین اساس است که دانشمندان گفته‌اند ایستادن ساده حرکت پهلوانانه‌ی شگفت‌آوری است؛ زیرا مثلاً مرده نمی‌تواند بایستد، بنابراین مجموعه‌ی عجیبی از سیستم‌های مختلف در ایستادن انسان دخیل است. ایستادن بر پاها، راه رفتن، خم شدن، نشستن، بلندشدن، به چپ و راست چرخیدن، اینها به راستی کارهایی بسیار سخت و پیچیده است.

اگر بخش کوچکی از مخچه‌ی پرنده را که به اندازه‌ی یک دانه عدس هم نمی‌شود، خراب کنیم، بی‌درنگ می‌افتد و دیگر نمی‌تواند پرواز کند و اگر بخشی کوچک‌تر از یک دانه‌ی عدس از مخچه‌ی انسان را عیب‌دار کنیم، هرگز نمی‌تواند بر

پاهایش بایستد و فوراً می‌افتد. از این روی پزشکان از روی راه رفتنِ شخصِ بیمار می‌فهمند که در مخچه‌ی او خللی هست یا نه. و چنین کسی هنگام راه رفتن پاهایش را برای ایجاد امکان تکیه کردن بیشتر بر آنها از هم دور می‌گذارد. به کسی که مخچه‌اش مشکل دارد می‌گویند سرانگشتت را بر بینی‌ات بگذار. نمی‌تواند و دستش می‌لرزد. دانشمندان می‌گویند این حالت لرزش ارادی نام دارد و یک نوع بیماری است که به علت اشکال در مخچه بروز می‌کند. اگر فرضاً یک فنجان قهوه به کسی که این بیماری را دارد، بدهید، هنگام گرفتن آن دستش می‌لرزد، در چنین مواردی حتماً در مرکز تنظیم و تعادل حرکات بدن (مخچه) ایرادی هست.

همچنین اگر بخش کوچکی از مخچه را از کار بیندازیم، بینایی نیز مشکل پیدا می‌کند و انسان نمی‌تواند چشمانش را بر یک سطر یا هر چیز دیگری متمرکز کند تا آن را بخواند. این بیماری را دانشمندان چرخش یا عدم تمرکز چشم نامیده‌اند. اگر یک جزء کوچک‌تر از دانه‌ی عدس از مخچه‌ی انسان را عیب‌دار کنیم، در راه رفتن با مشکل مواجه می‌شود، و حالتی به اسم هروله[1] به او دست می‌دهد و مانند یک شخص مست، کژ و مژ راه می‌رود. اگر به جزئی از مخچه خدشه‌ای وارد شود، سیستم حرف زدن هم ایراد پیدا می‌کند، شخص دچار لکنت و زبان گرفتگی و ... می‌شود. چه کسی می‌تواند قدر این دستگاه کوچک را که در جمجمه جای گرفته و دانشمندان آن را مخچه نامیده‌اند، بداند؟ دستگاهی که بیشتر از ۱۴۳ گرم وزن ندارد و به شکل نخ‌های درهم برهمی است، و هم اوست که به بدن انسان نظم می‌بخشد و مقدار دقیق نیروی لازم را برای ورق زدن یک کتاب و برای تکان دادن کیسه‌ای پر به وزن پنجاه کیلوگرم، حساب می‌کند، آیا نیرویی که برای انجام این دو عمل لازم است، یکی است؟ هنگامی که مغز دستور به برداشتن این کیسه یا دستور به ورق زدن کتابی می‌دهد، چه چیزی تشخیص می‌دهد و دقیقاً تعیین می‌کند که ورق زدن نیرویی بیشتر از چند گرم نمی‌خواهد، در حالی که تکان دادن کیسه‌ی شکر به زور بسیار زیادی نیاز دارد؟ گویا مغز، مهندس معمار است و مخچه مهندس شهرشناسی که حساب متراژ، مصالح ساختمانی از جمله سیمان، آهن، تیر و اندازه‌ی ستون‌ها و مانند آن به دست

۱. هروله: سراسیمه راه رفتن، نوعی رفتن بین راه رفتن و دویدن.

اوست.

نشانه‌های بزرگی در درون انسان هست که اندیشمندان و متفکران را به زانو در می‌آورد، خداوند می‌فرماید:

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾ [1]

«در درون خود شما نیز نشانه‌هایی هست، پس آیا نمی‌بینید؟».

هیچ می‌دانید راه رفتن نعمتی است که تنها وقتی که از دستش بدهیم قدرش را می‌دانیم؟ راه رفتن، ایستادن، نشستن، خم شدن، نماز خواندن، به رکوع و سجود رفتن، حالت نشستن برای تحیات، اینها حرکت‌های بسیار پیچیده‌ای هستند و اگر به برکت وجود مخچه نبود، هیچ نمی‌توانستیم بایستیم، بنشینیم، خم شویم، و نمی‌توانستیم دراز بکشیم، حرف بزنیم و نگاه بکنیم، در تمام این کارها به مخچه نیاز هست. اگر نبود انسان هیچ کدام از این فعالیت‌های حرکتی را نداشت؛ زیرا مخچه مرکز تنظیم و ترتیب انواع حرکت‌های بدن است. خداوند می‌فرماید:

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾ [2]

اگر مخچه نبود همچنین هیچ کس یارای سوار شدن بر دوچرخه را نداشت؛ چرا که در این کار به محض این که اندکی پیش برود، از مغز دستور تعدیل حرکت فرمان دوچرخه می‌آید، تا شخص بتواند تعادل داشته باشد، این از نشانه‌های بس بزرگ خداوند است.

برخی از دانشمندان اظهار کرده‌اند که مغز بزرگترین موجود روی زمین است، و هم او مسئول حرکت‌های ذهنی، اندیشه و حکم کردن و تصمیم گیری است؛ اما مخچه مسئول حرکت‌های عضله‌ایی است.

ثبات سلول‌های مغز

ثبات شخصیت در انسان نعمتی است که با هیچ قیمتی برابری نمی کند و کم‌تر کسی متوجه آن می‌شود. بدین معنی که سلول‌های بدن، سلول‌های بزرگ، بافت‌ها، عضله‌ها و

---

۱. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

۲. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

سیستم‌ها و حتی مو و هر گونه سلولی که در بدن هست، هر پنج تا هفت سال تعویض می‌شود. بنابراین شما بعد از گذشت ۷ سال انسان دیگری هستی که حتی یک سلول قدیمی هم در بدنتان نیست؛ استخوان‌هایتان عوض می‌شود، پوست‌تان عوض می‌شود، موهایتان عوض می‌شود، و کم‌عمرترین سلول بدن سلول درون معده و روده‌ها است، پرزها (سطح داخلی روده) هر ۴۸ ساعت تغییر می‌کند، یعنی در هر ۴۸ ساعت مویچه‌های جدیدی پدید می‌آید. با دوام‌ترین این سلول‌ها ۵ یا ۷ سال عمر می‌کند. این یعنی انسان بنابر قول مشهور هر هفت سال یک بار دستخوش تغییر و تبدیل ریشه‌ای می‌شود و اگر مغزش تغییر کند، تخصصش را فراموش می‌کند، شغل، آشنایان، فرزندان، مهارت‌ها، خاطرات و منبع درآمدش را فراموش می‌کند و نمی‌داند همسرش کیست و فرزندانش چه کسانی هستند. از این رو بنابر یک حکمت بسیار به جا و اندیشمندانه سلول‌های مغز تغییر نمی‌کند؛ چراکه اگر تغییر و تبدیلی در آن روی دهد، مصیبت بزرگی روی خواهد داد، و انسان در آن هنگام می‌گوید: من که پزشک بودم، پس چرا تخصصم را از دست داده‌ام، من مهندس بودم، سخنران بودم، بازرگان بودم! در صورت وقوع هر گونه تغییری در مغز شخصیت انسان از بین می‌رود. پس باید بدانیم که در بدن انسان نعمت‌هایی هست بی‌شمار و بی‌پایان و ما از آن بی‌خبریم. خداوند فرمود:

﴿وَكَأَيِّن مِّنْ ءَايَةٍ فِى ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ يَمُرُّونَ عَلَيْهَا وَهُمْ عَنْهَا مُعْرِضُونَ﴾[1]

«چه بسیار نشانه‌هایی که در زمین و آسمان‌ها هست و انسان بی‌توجه از کنار آن می‌گذرد و نمی‌بیند.»

نیز فرمود:

﴿ وَمَا يُؤْمِنُ أَكْثَرُهُم بِٱللَّهِ إِلَّا وَهُم مُّشْرِكُونَ ﴾[2]

«بیشترشان به خدا باور ندارند و مشرک‌اند.»

قشر مخ یکی از نعمت‌های بی‌نظیر خداوند

در مغز چیزی هست به نام قشر مخ. ضخامت آن به ۲ میلیمتر نمی‌رسد. همین قشر

۱. سوره‌ی یوسف، آیه‌ی۱۰۵.
۲. سوره‌ی یوسف، آیه‌ی ۱۰۶.

مخ ۱۴ میلیارد سلول دارد که در ۶ لایه‌ی پی‌درپی جای گرفته است. کل وزنش از ۱۰۰ گرم بیشتر نیست. با توجه به شکل طبقه طبقه‌ایی بودنش، به خاطر کم بودن مساحتش پله‌پله به نظر می‌رسد، به همین خاطر آن را لفافه نیز می گویند.

آن چه جلب توجه می کند این است که در این پوسته، الیافی عصبی وجود دارد که طولش بیشتر از ۱۰۰۰ کیلومتر است! این صفحه‌ی بسیار نازک در عوض مهم‌ترین وظیفه‌ها را به عهده دارد، رفتار شخص و گرایش‌هایش را تعیین و در سخن گفتن و بیان مطالب به او کمک می کند، در یادگیری، حفظ، به یادآوردن، نوآوری، اختراع، چاره‌اندیشی، و نیز در احساس کردن، تکان خوردن، حرکت کردن، شنیدن و دیدن به او کمک می کند. دانشمندان با توجه به آن چه تاکنون شناخته‌اند، تخمین می‌زنند که در این پوسته چیزی حدود ۵۰ تا ۱۰۰ مرکز وجود دارد؛ از جمله مرکز شنوایی، بینایی، حافظه، تصمیم گیری و مرکز حرکت، و خود در مهم‌ترین کارها در احساس و دریافت احساس‌های بیرونی و در حرکت نقش دارد. به قول مشهور:

أتحسبُ أنکَ جرمٌ صغیرٌ   و فیک انطوی العالَمُ الأکبرُ

«گمان نبر که تو تنها یک موجود کوچک هستی، چراکه آن چه مشهور به عالم بزرگتر است، در درون تو نهفته است.»

سلولهای مغز خود بالغ بر صد و چهل میلیارد سلول است که هنوز وظیفه‌اش شناسایی نشده و چه بسیار گفته‌اند که مغز پیچیده‌ترین عضو انسان، بلکه پیچیده‌ترین موجودهستی است. نیز گفته‌اند مغز می‌تواند به اندازه‌ی تمام ذرات جهان معلومات در خود بگنجاند و بزرگترین نابغه‌ها و بزرگترین مخترعان تنها از بخش بسیار کوچکی از مغزشان استفاده‌ی بهینه کرده‌اند. پس این مغز اگر ما به کارش نگیریم و یا بد از آن استفاده کنیم، چنان که آفریدگار اراده کرده و آن را وسیله‌ی شناخت خود دانسته آن وسیله‌ای نخواهد بود که ما را در دنیا به ساحل سلامت و آرامش و در آخرت به بهشت خوشبختی می‌رساند. پس چه خسارت بزرگی است اگر عقل‌هایمان را به کار نگیریم و دنبال هوا و هوس بیفتیم.

ترشح ماده‌ی تسکین‌دهنده‌ی درد توسط مغز

حسگرهای درد

دانشمندان پی برده‌اند که در مغز انسان ماده‌ی مخدری هست که هرگاه درد به حد تحمل‌ناپذیری برسد، مغز آن را ترشح می‌کند و احساس درد را از بین می‌برد. این ناشی از رحمت و مهربانی خدای رحمان است. نیز کشف کرده‌اند که در مجرای دستگاه عصبی دروازه‌هایی هست که به روی درد بسته می‌شود و از ورود آن به مغز جلوگیری می‌کند و عوامل روانی در این ورودی‌ها تأثیر بسزایی دارد. به طوری که اگر انسان در جهت خشنودی خدا گام بردارد و از تلاش‌ها و عملکرد خود در این راه خرسند باشد، احساس درد هرگز به مغز نمی‌رسد.[1]

حالت‌ها و موقعیت‌های زیادی در تاریخ ذکر شده؛ چگونه یک صحابی دست راستش در جنگ قطع می‌شود پرچم را با دست چپ می‌گیرد، آن را نیز قطع می‌کنند؛ با بازوانش می‌گیرد، مگر درد ندارد؟ این حالت را دانشمندان تازگی‌ها کشف کرده‌اند و اظهار داشته‌اند بر سر راه‌های نفوذ درد و راه ماده‌ی عصبی که نزدیک‌تر به نخاع شوکی و جسم زیر عصب بینایی و پرده‌های مغز است، ورودی‌هایی وجود دارد که درد برای رسیدن به مغز باید از آن بگذرد واین مسیر گاهی بسته می‌شود و مانع رسیدن درد به مغز می‌گردد. در این ورودی‌ها عوامل روانی مانند ایمان راستین به خدا، ایمان به رستگاری دخیل است و بالاتر از همه اگر درد غیر قابل تحمل باشد، مغز ماده‌ی مخدری تزریق می‌کند و احساس درد را به کلی از بین می‌برد.

پس اگر انسان قوی و هدفش بزرگ و مقدس باشد و توان و تلاشش را در راه رسیدن به خداوند صرف کند، از دردهایی که انسان را بر زمین می‌اندازد، کمترین

---

۱. خود مغز این قابلیت را دارد که بسیاری از پیام‌های ورودی درد را قبل از مخابره به مغز در نخاع سرکوب کند این سیستم موسوم به سیستم ضددرد می‌باشد، نواحی دور بطنی و خاکستری دور قنات در بالای پل مغز پیام را به هسته‌ی سجافی بزرگ فرستاده (پاین پل و بالای بصل‌النخاع) و از این هسته‌ها پیام‌ها از طریق ستون خلفی طرفی نخاع پایین فرستاده می‌شود، ماده‌ی میانجی که باعث انتقال پیام‌ها می‌شود انکفالین و سروتونین است که ماده شبه مورفین می‌باشند. تاکنون ۱۲ ماده شبه‌افیونی در نقاط مختلف دستگاه عصبی یافت شده است. فیزیولوژی گاتیون، ویرایش نهم، ج ۲، ص ۶۲۸.

رنجی نمی‌برد و بی گمان ایمان نیرویی بس پرقدرت است.

خلیفه‌ی اول، ابوبکر خالد بن ولید، فرمانده‌ی سپاه اسلام را به جنگی در شرق آسیا فرستاد و خالد از او نیروی کمکی خواست، زیرا شمار کافران[۱] ۱۳۰ هزار و لشکر ایمان‌داران حدود ۳۰ هزارنفر بود، و خالد انتظار داشت پنجاه هزار یا دست کم ۳۰ هزار نفر نیروی اضافی به او برسد. اما ناگاه تنها یک نفر به نام قعقاع بن عمرو را دید که می‌آید و نامه‌ای با خود دارد. خالد به او گفت: پس نیروی کمکی کجاست؟ قعقاع در پاسخ گفت: منم. گفت: تو؟ و نامه را باز کرد، در آن نوشته بود: «از طرف ابوبکر صدیق به خالد بن ولید، خدا را سپاس می گویم، ای خالد! اصلاً تعجب مکن که یک نفر را برایت فرستاده‌ام، به خداوند یکتا قسم لشکری که قعقاع بن عمرو در آن باشد هرگز شکست نمی‌خورد». و در آن جنگ سخت، کلید پیروزی در دستان قعقاع بن عمرو بود. پس یک نفر با ایمان برابر است با هزار نفر، و هزار نفر بی‌ایمان آهی بیش نیست.

حافظه

خداوند می‌فرماید:

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾[۲]

«در درون خودتان بس نشانه‌ها نهفته است اگر ببینید».

همه‌ی انسان‌ها در مغز خود بخشی به نام حافظه دارند که نقش بسیار مهمی در زندگی بازی می کند. برخی از دانشمندان این را از آیه‌ی زیر برداشت کرده‌اند:

﴿ وَلَوۡ نَشَآءُ لَمَسَخۡنَٰهُمۡ عَلَىٰ مَكَانَتِهِمۡ فَمَا ٱسۡتَطَٰعُواْ مُضِيّٗا وَلَا يَرۡجِعُونَ ﴾[۳]

«اگر بخواهیم آنها را در جاهای خود مسخ می کنیم، آن گونه که نه توان رفتن به جلو و نه پای برگشتن نداشته باشند».

چگونه به خانه‌ات بازمی گردی؟ حتماً آدرسش را می‌دانی؟ اما چطور آدرسش را

---

۱. این عبارت نویسنده است که جای بحث دارد. زیرا مسلّم نیست که آنهایی که در شرق آسیا به جنگشان رفته‌اند، «کافر» بوده باشند. م.

۲. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

۳. سوره‌ی یس، آیه‌ی ۶۷.

می‌دانی؟ چون جایش در حافظه‌ات هست. تو در مغازه‌ات چگونه این تکه را از این جا، و از آن جا آن قطعه را برمی‌داری، چون تمام این قطعات و جاهای آن در حافظه‌ات جای دارد و در خانه نیز هر چه بخواهی جایش را می‌دانی، این همه معلومات کجا انبار شده؟ در مدرسه هنگامی که کتاب می‌خوانی و امتحان می‌دهی، راستی این امتحان چه جوری انجام می‌شود؟ این اطلاعات همه به حافظه سپرده می‌شود، در واقع کسی که حافظه نداشته باشد، یعنی این که اصلاً وجود ندارد و یادگیری و یاد دادن برای او غیرممکن است. خداوند می‌فرماید:

﴿وَلَوْ نَشَآءُ لَمَسَخْنَٰهُمْ عَلَىٰ مَكَانَتِهِمْ فَمَا ٱسْتَطَٰعُواْ مُضِيًّا وَلَا يَرْجِعُونَ﴾

«اگر بخواهیم آنها را در جاهای خود مسخ می‌کنیم تا نتوانند بروند یا برگردند».

در مقاله‌های علمی که درباره‌ی حافظه نوشته شده، آمده است که «وقتی انسان ۶۰ سال عمر می‌کند، حافظه‌اش چیزی حدود ۶۰ میلیارد اطلاعات و معلومات از تصویرهایی که دیده، نگه می‌دارد؛ اگر بخواهیم این همه اطلاعات را بنویسیم هزاران جلد کتاب در می‌آید، کتاب‌هایی که حاوی معلوماتی است که ما تا حالا نمی‌دانیم در کجای مغز ذخیره شده است. نظریه‌های جدیدی نیز هست مبنی بر این که حافظه در مغز هیچ جایی ندارد، بلکه به زندگی روحی و روانی مربوط می‌شود.

به هر حال تمام این معلوماتی که به انسان می‌رسد، بعضی از آن در جایی نزدیک و دَم دست نگه‌داری می‌شود، تا در هنگام نیاز، مراجعه به آن آسان باشد و بعضی در جایی متوسط و بعضی دیگر در جایی دوردست نگه‌داری می‌شود، مقداری نیز اصلاً نگه‌داری نمی‌شود. چون این همه اطلاعات وارد انبار مغز شد بر اساس نوع آن تقسیم‌بندی می‌شود، قسمتی مربوط به بویایی، قسمتی مربوط به دیدنی‌ها، و بخشی برای چهره‌ها، بخشی دیگر برای رنگ‌ها، عطرها، و قسمتی مربوط به نام‌ها است. کار بسیار دقیق و ظریفی است. اما دانشمندان می‌گویند هنگامی که می‌خواهیم چیزی را بازیابی کنیم یا بشناسیم حافظه با شیوه‌ی مرموز در کمترین وقت ممکن عمل می‌کند؛ مثلاً اگر عطری به کسی داده شود که قبلاً آن را بوییده، چون در حافظه ۹۷ نوع بو ذخیره می‌شود، با تمام انواع بوهای موجود در حافظه، تطبیق داده می‌شود تا مشخصاتش را بیابد، سپس می‌گوید این عطر فلان نام دارد، این در بویایی‌ها، این در خوردنی‌ها، این

در چشایی‌ها، این در دیدنی‌ها و این در چهره‌ها و فلان در نام‌ها و شماره‌ها و ... جای دارد. در همه چیز بدین ترتیب عمل می‌شود. اطلاعاتی که درباره‌ی حافظه در دست هست بسیار اندك است، با این وصف حقیقت‌هایی در آن نهفته است که عاقلان از آن در شگفت آیند.

برخی از دانشمندان می گویند حافظه دایرةالمعارف و مترجمی فوری است و شگفت‌آور این که سلول.حافظه تقسیم نمی‌شود و نمی‌میرد، چون اگر تقسیم شود یا بمیرد انسان تمام آگاهی‌ها و دانش‌هایش را از دست می‌دهد، آن گاه می گویند: من به مدت ۴۰ سال سابقه‌ی پزشکی داشتم، و من ۵۰ سال در زمینه‌ی قانون کار کرده بودم، این یکی چندین سال در صنعت مهارت به دست آورده بود، تمام این آگاهی‌ها و مهارت‌ها برهم انباشته می‌شود، تا انسان رشد کند و اگر حافظه‌اش را از دست بدهد، به یکبارگی هرچه می‌دانسته فراموش می کند، حافظه خود به تنهایی نشانه‌ای بس بزرگ است که بر عظمت و جلال پروردگار دلالت می کند.

حواس پنجگانه

کنترل نگاه

آن گاه که مرد برای بار دوم به زنی نگاه می‌کند، این نگاه دوم بیشتر از هر چیز به کشیدن ماشه‌ی اسلحه‌ای می‌ماند. به دنبال این نگاه هورمون‌های جنسیی شلیک می‌شوند که تمام جای جای بدن را در می‌نوردد، این هورمون‌های جنسی ضربان قلب را تند، رگ‌های اصلی را گشاد و رگ‌های کوچک و متوسط را تنگ می‌کند، و فشار خون را نیز بالا می‌برد، به پروستات می‌رسد و راه ادرار بسته و در عوض مسیر آب زندگانی باز می‌شود و یک ماده‌ی پاک، عطرآگین و پربار جاری می‌شود، سپس در ترکیب شیمیایی خون تغییراتی پدید می‌آید تا روند نزدیکی جنسی مراحل تکمیلی خود را طی کند و نسل بشر همچنان باقی بماند. اما هنگامی که انسان در طول روز چشمش را کنترل نمی‌کند، چه اتفاقی می‌افتد؟ هورمون‌های جنسی در نقاط مختلف بدن از طریق رگ‌های خونی به گردش می‌افتد، خداوند بزرگ می‌فرماید:

﴿ قُل لِّلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَٰلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ ﴾[1]

«ای پیامبر به ایمان‌داران بگو چشمشان را کنترل کنند و شرمگاه‌های خود را نیز نگه دارند، این برای آن‌ها بس بهتر و پاکتر است».

دانشمندان گفته‌اند: «أزکَی» یعنی «أطْهَر» پاک‌تر، همچنین می‌تواند به معنی سودمندتر و پاکیزه‌تر باشد؛ اما منظور از پاکی در اینجا یا از نظر پاک شدن از گناه، یا دوری از بیماری‌ها است؛ زیرا حذیفه از پیامبر(ص) روایت کرده که فرمود:

«النظرة سهمٌ مِن سِهام إبليسَ المسمومة، مَنْ تَركَها مِنْ خوفِ اللّهِ جَلَّ وَ عزَّ أثابَهُ اللهُ إيماناً يَجِدُ حلاوتَهُ في قلبِهِ».[2]

---

۱. سوره‌ی نور، آیه‌ی ۳۰.

۲. حاکم در المستدرک (۷۸۷۵) از حذیفه این حدیث را روایت کرده، و گفته است: حدیث معتبر و درست است. اما مسلم و بخاری آن را نیاورده‌اند. همچنین طبرانی در المعجم الکبیر (۱۰۳۶۲) از ابن

« نگاه به نامحرم تیری از تیرهای زهرآگین شیطان است، هرکس از ترس خدا از آن بپرهیزد، خداوند در پاداش ایمانی به او می‌دهد که شیرینی اش را در قلبش احساس کند.»

در روایت دیگری در حدیثی قدسی آمده:

«النظرةُ سهمٌ مسمومٌ من سهام الشیطان مَنْ تَرکها مخافتی أعقَبْتُهُ علیها إیماناً یَجدُ حلاوته فی قلبه».[1]

«نگاه [به نامحرم] تیری زهرآلود از تیرهای شیطان است، هرکس از ترس من از آن دوری کند، به خاطر آن، ایمانی به او می‌بخشم که شیرینی‌اش را در دل بچشد.»

هر گاه تیر به بدن فرو رود، زخمی ایجاد می کند و چه بسا به یک نقطه‌ی مشخصی آسیب می‌رساند؛ اما اگر زهرآلود باشد، زهر به تمام نقاط بدن سرایت می کند. پیامبر (ص) چهارده قرن پیش زیان‌های نگاه دوباره به نامحرم را بیان داشته است. پس نگاه مانند وارد آمدن فشار بر ماشه‌ی اسلحه است که به سبب آن یک سلسله واکنش‌ها و ترشح هورمون‌های پیچیده‌ی جنسی شروع می‌شود که تأثیرات زیادی بر تمام اعضا بلکه بر تمام سلول‌های بدن دارد و بدن را برای عمل جنسی آماده می‌سازد، تا در روند ادامه‌ی نسل مأموریت خود را به انجام برساند. تمام این کنش و واکنش‌ها باید در یک زمان مشخص صورت پذیرد؛ اما اگر رها شدن هورمون‌ها دربدن بدون خالی شدن به درازا بکشد، باعث آسیب‌ها و خطرهای دوچندانی برای بدن می‌شود.

در یک سایت علمی - پژوهشی، تحقیقی پیدا کردم که ۲۰ سال پیش آغاز شده و به نتایج زیر رسیده بود: نخست این که این هورمون‌ها در رگ‌ها درمی‌آید و در بدن شخصی که چشمش را از نگاه به نامحرم نگه نمی‌دارد، به گردش و جریان می‌افتد، چه بسا زنی در کتابخانه‌ای کار می کند، بی‌حجاب هم باشد، گوشه‌ی چشمی، عرضه‌ی جاهای فتنه‌انگیز بدن و جای خلوتی هم باشد، صحبت از مسائل جنسی هم پیش می‌آید.

مسعود روایت کرده است.

۱. قضاعی در مسندالشهاب (۲۹۳) از ابن عمر روایت کرده است.

پیامبر اکرم که از سر هوی و هوس سخن نمی‌راند مسلمانان را از نگاه پشت سرنگاه برحذر داشته و زنان را از آرایش و عطرزدن هنگام بیرون رفتن از خانه منع فرموده، هم‌چنان که از خلوت با اشخاص بیگانه، دست دادن زن و مرد و عدم تمکین زن در بستر شوهرش نهی فرموده است. تمام این نهی کردن‌ها و هشدار دادن‌ها به خاطر دوری از بیماری‌های بی‌شمار و بی‌پایانی است.

اکنون اندکی به جزئیات بپردازیم:

چرا وقتی افعی انسان را می‌گزد، گاهی او را از پای درمی‌آورد؟ دلیل علمی این امر آن است که زهر رگ‌ها را تا حد غیر قابل تحملی منبسط می‌کند، در نتیجه فشار پایین می‌آید و شخص می‌میرد. امروزه از زهر افعی داروی بسیار مفیدی برای انبساط شاهرگ‌ها و مویرگ‌ها تهیه می‌کنند؛ لذا وقتی مویرگ‌ها و شاهرگ‌ها بیش از حد انبساط پیدا کند، منجر به مرگ می‌شود. پژوهشگر نامبرده نیز این هورمون‌ها را زهر نامیده؛ اندازه‌ی مشخص و محدود از زهر، دوا و اما اندازه‌ای زیاده از حد آن درد است. [بر اثر گردش این سم‌ها در بدن] چه روی می‌دهد؟ اولین چیزی که در اثر گردش این سم‌ها در طول روز مشاهده می‌شود، بوی بسیار نامطبوعی از زیر بغل و قسمت‌هایی از بدن است. پس تا زمانی که چشم آزاد و بی‌قید گذاشته می‌شود، مجله‌ها، منظره‌ها و فیلم‌هایی هم باشد، زنانی برهنه و ناپوشیده، خلوت با زنان بیگانه، صحبت از امیال جنسی هم در میان باشد، هورمون‌ها در طول روز همچنان در جریان و گردش خواهد بود، و بر مقدار آن افزوده می‌گردد و همین زمان مدت چرخش و گردش، آن را به سم تبدیل می‌کند.

بنابراین نخستین علایم، پیدا شدن بوی نامطبوع زیر بغل و پاها و گشایش روزنه‌ی غده‌های عرق و چربی در قوزک‌ها، پاشنه‌ها و در باسن است. این خود چندین نوع بیماری بواسیر به همراه دارد و گشایش روزنه‌های چربی از طریق گردش هورمون‌ها سبب درآمدن جوشهای جوانی در صورت می‌شود. در جریان بودن هورمون‌های جنسی که چیزی از زهر کم ندارد، و برانگیختن آن تا حد زیادی، سبب میگرن یا سردرد خفیف می‌شود که پزشکان تا کنون درمانی برای آن پیدا نکرده‌اند.

اما آن چه ترسناک‌تر است دردهایی است که به مفصل‌ها به ویژه مفصل‌های بزرگ

مانند زانو و مفصل ران دست می‌دهد. به نظر می‌رسد که این هورمون‌ها از میزان لزجی مایع بین استخوان‌ها می‌کاهد و اندک اندک سبب خشکیدن این مایع و سپس به هم ساییدن استخوان‌ها و آن گاه درد مفصل که غیر قابل تحمل است، می‌شود.

در جامعه‌های غربی در سنین پایین به خاطر گردش این سم‌ها در بدن در طول روز، از بیماری‌های این چنینی بسیار رنج می‌برند. دو کارمند سیرک در بریتانیا در سن ۳۰ سالگی به دردهای حاد مفاصل مبتلا شدند، و هیچ دلیل قانع کننده‌ای جز برانگیختن مستمر هورمون‌های جنسی نداشتند.

اما در زمینه‌ی قلب و رگ‌های خونی باید گفت که توالی گردش این هورمون‌ها (یا این زهرها) سبب پایین آمدن ضربان قلب و کندی گردش خون و خون‌بستگی احتمالی و گشایش زیاد و متوالی سرخ‌رگ‌ها می‌شود که نرمی و انعطاف‌پذیری آن را از بین می‌برد، با این وضع و با تغییر ترکیب شیمیایی خون، تصلب شرایین پیش می‌آید که بیشترین بیماری این دوران است. و این بیماری در جامعه‌های بی‌قید و بند شایع است. علاوه بر آن این زهرها که در جای جای بدن به گردش می‌افتد، باعث گرفتگی چربی می‌شود که اگر در یک جای مشخصی نفوذ کند موجب نابینایی، راشیتیسم، لنگی، دیوانگی یا بی‌حافظگی و مانند آن می‌شود و اگر در طول روز در بدن در جریان باشد، سبب لکنت زبان و سختی چرخش زبان در دهان می‌شود؛ نیز باعث پدید آمدن یبوست می‌گردد که خود چیزی حدود پنجاه بیماری از آن ناشی می‌شود. پس کسی که خیره به زیبارویان و زنانی که صبحگاهان و شامگاهان در رفت و آمدند، می‌نگرد و سلسله‌ی زلف مه‌رویان را می‌پاید، مجله‌ها [ی مبتذل] را می‌خواند و در جاهایی که خدا را خوش نمی‌آید، می‌نشیند، با تمام این مشکلات و بیماری‌ها دست به گریبان می‌شود.

از دیگر آثار منفی استمرار گردش این سم‌ها، در سنگ صفرا و گاهی ورم زودرس پروستات که بیش از حد معمول است دیده می‌شود، این نتایج پژوهش یک پزشک در مؤسسه‌ای علمی در یکی از کشورهای عربی بود که من آن را از یک سایت علمی گرفتم؛ اما در حقیقت مصداق این حدیث شریف است:

«النظرةُ سهمٌ مِن سهام إبليس المسمومة مَنْ تركها مـن خـوفِ اللهِ جـلَّ و

عزَّ أثابَهُ اللهُ إیماناً یجدُ حلاوتَهُ فی قلبه»[۱]

«نگاه به نامحرم یکی از تیرهای زهرآلود شیطان است، هرکس از ترس خدای بزرگ از آن بپرهیزد، خداوند در پاداش ایمانی به او می‌دهد که شیرینی‌اش را در دلش می‌چشد.»

بی‌تردید راهنمایی‌های پیامبر خودسرانه نیست:

﴿ وَمَا يَنطِقُ عَنِ ٱلْهَوَىٰٓ ۝ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْىٌ يُوحَىٰ ﴾[۲]

«پیامبر خدا از روی هوی و هوس حرف نمی‌زند. بلکه در واقع وحی است که بر او نازل می‌شود».

محال است خداوند چیزی را مشروع بدارد یا چیزی را حرام کند مگر این که نتایج گران بهایی در پی داشته باشد که خوشا به حال هر که آن را دریافت و بدا به حال آن که به آن پی نبرد. ما ایمان‌داران دستورهای خدا را بدون چشم‌داشتِ کشف حکمت‌های آن اجرا می‌کنیم؛ اما در عوض اگر حکمت‌ها نیز برایمان آشکار شود، ایمانمان به عظمت این دین فزونی می‌یابد.

خداوند می‌فرماید:

﴿ لِيَزْدَادُوٓاْ إِيمَـٰنًا مَّعَ إِيمَـٰنِهِمْ ﴾[۳]

«تا ایمانشان همچنان رو به فزونی باشد».

و رحمت بر آن که فرمود:

یا رامیاً بسهام اللحظ مجتهداً   أنت القتیل بما ترقی فلاتصب

و باعث الطرف یرتاد الشفاء له   احبسْ رسولک لایأتیک بالعطب

«ای کسی که تلاش می‌کنی با تیر مژگان به هدف بزنی، با آن چه می‌اندازی خود را به کشتن می‌دهی و کشته خود تو هستی، بیهوده نزن؛ و ای آن که چشم به او دوخته‌ای و منتظر شفا هستی، چشمت را فرو هِل که درمانی برایت به ارمغان نمی‌آورد.»

۱. سند حدیث ذکر شد.

۲. سوره‌ی نجم، آیه‌ی ۳ ـ ۴.

۳. سوره‌ی فتح، آیه‌ی ۴.

پرده‌ی صماخ گوش

خداوند فرمود:

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾ [1]

«در وجود خود شما نیز نشانه‌هایی هست، مگر نمی‌بینید؟.»

در میان اعضای بدن انسان، نشانه‌هایی هست که به شمار نیاید، از جمله پرده‌ی صماخ! این پرده که بسیار نازک است و کلفتی‌اش به نیم میلیمتر نمی‌رسد و قطرش ۹ میلیمتر ـ کمتر از یک سانتیمتر ـ است، در هر کس با نظم و دقت خاصی کار می‌کند. این پوسته مانند ستون فقرات محکم، مانند لاستیک نرم و کش‌دار، و در حمل و نقل صداها بسیار فعال است. در صورت از کار افتادن این پرده، شنوایی انسان از دست می‌رود، به همین سبب خداوند آن را با وسیله‌ای که از خطر می‌رهاندش مجهز کرده است و آن را در داخل یک کانال پر پیچ و خم قرار داده که تنگ‌تر از اندازه‌ی انگشت کوچک است تا به آن نرسد و عیب‌دارش نکند و باعث سوراخ شدنش نشود.

خدای بزرگ از روی حکمت خود گوش میانی را توسط کانالی به گلو پیوند داده است؛[2] لذا اگر فشار صوتی زیادی در حد سوارخ کردن به این پرده وارد شود، درمقابل نیز فشاری به اندازه‌ی آن از دهان می‌آید و در نتیجه این دو فشار هم وزن می‌شود و بدین سان پرده‌ی صماخ از پاره‌شدن در امان می‌ماند، چراکه صداهای بلند می‌تواند آن را پاره کند.

پرده‌ی صماخ به سه استخوان کوچک که وزن همه‌ی آنها بیشتر از ۵۵ میلی‌گرم نیست، و در کل بیشتر از ۱۹ میلی‌متر طول ندارد، بسته شده است. کار این استخوان‌های کوچک بسیار جالب است، ۲۰ برابر، صداهای ضعیف را رساتر می‌کند و صداهای بلند و گوش‌خراش را پایین می‌آورد، بنابراین یک سیستم کوچک دو کار بلند و کم کردن صداها را به عهده دارد.[3] بی‌گمان کاری است که در حد توانایی بشر نیست و از نشانه‌های عظمت و بزرگی آفریدگار حکیم است.

---

۱. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

۲. این مجرا شیپوراستاش نامیده می‌شود که گوش میانی را به حلق وصل می‌کند.

۳. این استخوان‌ها که در گوش میانی قرار دارند شامل استخوان‌های چکشی، سندانی و رکابی هستند.

گذشته از این، یک ابزار عصبی بسیار پیچیده وجود دارد که صداهای بلندتر از صد دسی‌بل ـ واحد اندازه‌گیری صدا ـ را که گوش را می‌آزارد، کاهش می‌دهد. هنگامی که صدای کسی را نمی‌شنویم به او می‌گوییم چه گفتی نشنیدیم؟ در این هنگام برخی حرکت‌های صورت بر یک عصب مشترک مابین صورت و عضله‌ای که به استخوان رکابی آویزان شده و می‌تواند حساسیت گوش را بیشتر کند، تأثیر می‌گذارد. به طوری که وقتی خطوط چهره‌ی شخص تغییر می‌یابد و هنگامی که سخنی را متوجه نمی‌شود، دستگاه بسیار پیچیده‌ای هست که از طریق عصب شنوایی به عضله‌ای منتقل می‌شود و آن عضله حساسیت گوش را افزایش می‌دهد.

صدا ارتعاشی است که در خلال یک فضای خالی نرم منتقل می‌شود و فضای خالی همان هوا است. اما فضای صاف سخت ومحکم صدا را با سرعت بیشتری جا به جا می‌کند و فضای میعان آن را با سرعت بیشتر و دقت بالاتری نسبت به فضای قبلی منتقل می‌کند. به همین خاطر صدا از طریق هوا به پرده‌ی صماخ می‌رسد و در پرده‌ی صماخ از طریق آن سه استخوان منتقل می‌شود و سپس وارد کانالی از مایع می‌شود. بنابراین صدا در مرحله‌ی نخست از طریق هوا و سپس از پرده‌ی صماخ از راه جسم‌های سختی و سپس از طریق کانالی از مایع جابه‌جا می‌گردد.[۱]

بیست و پنج هزار سلول شنوایی در گوش وجود دارد و پیام را برای تشخیص به مغز می‌رساند و تاکنون دانشمندان نتوانسته‌اند به این نکته پی ببرند که گوش چگونه بین صداها فرق می‌گذارد وآنها را از هم تشخیص می‌دهد.

چرا وقتی صدای خرد شدن یک تکه شیشه زیر چارچوب در به گوش می‌خورد انسان احساس می‌کند دارد از پوستش بیرون می‌آید و چندش عجیبی در بدن به وجود می‌آید؟ چرا وقتی در برابر یک آبشار که صدای گوش‌خراشی دارد، می‌ایستد، آرامش می‌یابد و با آن انس می‌گیرد؟ آن سروصدا است و این نغمه، و اما چگونه این دو را از هم باز می‌شناسد؟ و چطور گوش صدها هزار صدا را هر یک با لحن و آهنگ خاصی می‌گیرد و همه در حافظه ثبت می‌شود؟ چطور از پشت خط تلفن صدای دوستت را می‌شناسی؟ این چه حساسیتی است در گوش که صداها را ذخیره می‌کند. در حافظه‌ی

۱. این مایع ابتدا پری‌لنف، و بعد به آندولنف منتقل می‌شود.

انسان صدها، بلکه هزارها صدای گوناگون ذخیره می‌شود. چگونه؟ خدا می‌داند.

هنوز گوش یکی از اسرار کارگه کون ومکان الهی است؛ و هنوز به مثابه‌ی نشانه‌ای دال بر عظمت پروردگار پابرجاست. آن چه در این نوشتار آمد مشتی مطالب مختصر بیش نبود؛ اما اگر از شگفتی‌های نهفته در گوش بیشتر مطلع شوید، بی‌درنگ برای تعظیم پروردگار و شکر او به سجده می‌افتید.

مسئولیت گوش، چشم و قلب در برابر اعمالشان

از جمله نشانه‌های دال بر عظمت خدا که در جهان هستی است و از تطابق کامل آیات قرآن با آفرینش انسان استنباط می‌شود، آیاتی است که بر آمدن قرآن از جانب خداوند تأکیددارد و این که هماهنگی و تطابق شگفت‌آوری از ازل تا ابد بین آن چه در قرآن آمده و آن چه علم بشری به آن رسیده، وجود دارد. برای نمونه پروردگار می‌فرماید:

﴿ إِنَّا خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ مِن نُّطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَّبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَـٰهُ سَمِيعًۢا بَصِيرًا ﴾ [1]

«ما انسان را از نطفه‌ی پراکنده و آمیخته آفریدیم، او را در بوته‌ی آزمایش می‌گذاریم و او را شنوا و بینا قرار دادیم».

در این کلام خدا دقت وصف‌ناپذیری در ساختار جمله به کار رفته؛ چرا شنوا را پیش از بینا آورده؟ خداوند در جایی دیگر می‌فرماید:

﴿ أَرَءَيْتُمْ إِنْ أَخَذَ ٱللَّهُ سَمْعَكُمْ وَأَبْصَـٰرَكُمْ ﴾ [2]

« اگر خداوند گوش و چشم‌هایتان را از شما بگیرد چه می‌گویید و چکار می‌کنید؟»

دو حکمت در این آیات هست؛ بنا به گفته‌ی دانشمندان گوش در زندگی انسان مهم‌تر از چشم است؛ زیرا انسان از جهت‌های ششگانه، از راست و چپ، روبه‌رو و پشت سر، بالا و پایین و نیز در تاریکی و روشنایی، در شب و روز صداها را دریافت می‌کند، و با وجود مانع‌های محکم صدا به گوش انسان می‌رسد، پس گوش تمام خانه را پوشش می‌دهد. مثلاً اگر کسی خوابیده باشد و در اتاق پذیرایی صدایی به گوش

---

۱. سوره‌ی انسان، آیه‌ی ۲.

۲. سوره‌ی انعام، آیه‌ی ۴۶.

بخورد، به سوی آن می‌رود، اما چشمش تنها در محدوده‌ی همان اتاق خواب به او کمک می کند، نیز وقتی راننده‌ای پشت فرمان است فقط روبروی خود را می‌بیند؛ اما اگر ایرادی در موتور یا چرخهای اتومبیل پیش بیاید، صدای آن به گوشش می‌رسد و در موقع مناسب توقف می کند. این گوش‌های از اظهارات دانشمندان بود و بیانگر این نکته است که گوش مهم‌تر از چشم است.

اما نکته‌ای دیگر در کلام خدا هست آن جا که می‌فرماید:

﴿ وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِيٓ أَصْحَٰبِ ٱلسَّعِيرِ ﴾[1]

«در آن روز می‌گویند اگر گوشی شنوا و یا عقلی سلیم داشتیم اکنون از جمله‌ی جهنمیان نبودیم».

چرا در این آیه تنها گوش را آورده؟ به خاطر این که هر کس ناشنوا باشد، گنگ نیز هست. وآن کس که شنوایی ندارد، نمی‌تواند حرف بزند، و کسی که نه می‌شنود و نه حرف می‌زند، از نظر عقلی عقب می‌ماند و در زمره‌ی عقب‌مانده‌های ذهنی قرار می گیرد. اما کم نیستند آنهایی که بینایی‌شان را از دست داده‌اند و در عین حال از برجستگان و ستاره‌های علم و ادب بوده‌اند؛ اما کسی که حس شنوایی ندارد، نمی‌تواند حرف بزند ودر واقع فهم ندارد.

دقتی که در آفرینش گوش به کار گرفته شده کمتر از دقت انجام شده در خلق چشم نیست؛ زیرا خداوند می‌فرماید:

﴿ مَّا تَرَىٰ فِي خَلْقِ ٱلرَّحْمَٰنِ مِن تَفَٰوُتٍ ﴾ (ملک: ۳)

«هیچ خللی در آفریده‌های پروردگار نمی‌یابی».

در عوض برخی شرکت‌ها هستند که مثلاً محصولی درجه دو تولید می کند و به آن کالای تجارتی می گوید، گاهی نیز محصولی درجه یک با قیمت‌های مخصوصی تولید می کند، این دو محصول با هم فرق دارد؛ اما در آفریده‌های پروردگار هیچ فرق و تمایزی نیست؛ تماماً سنجیده و حکیمانه و در حد اعلا است.

گوش و چشم هر یک وظایفی دارند. انسان با گوش حقیقت‌ها را می‌شنود و درک می کند و با چشم زیبایی‌ها و اشیاء را با اشکال و اندازه‌ها و ویژگی‌های مخصوصی

---

۱. سوره‌ی ملک، آیه‌ی ۱۰.

می‌بیند؛ اما با گوش حقیقت‌های آن را درک می کند.

دانشمندان کشف کرده‌اند که جنین در رحم مادر در روز بیست و دوم از خلقتش جاهای گوش و چشم برایش مشخص می‌شود و در هنگام ولادت شبکیه‌اش کامل می‌شود و نوزاد می‌تواند چشمش را بر هر منبع روشنایی متمرکز کند. به عبارت دیگر نور را می‌بیند؛ اما هنوز نمی‌تواند چیزها را [با هم] تطبیق دهد و از هم باز شناسد، در پایان ماه دوم بچه هر چیز متحرکی در برابرش را با چشم دنبال می کند. اما پس از ماه چهارم رنگ‌ها را تشخیص می‌دهد و بالأخره در پایان ماه ششم کار مطابقت به طور کامل تمام می‌شود؛ اما در حقیقت در هفته‌ی بیست و ششم یعنی در ماه ششم که هنوز در رحم مادر است، به صداها گوش می‌دهد و ضربات قلب مادر و صدای خش‌خش رحم و غار و غور شکم و روده‌ها را می‌شنود. برخی از دانشمندان آزمایش‌هایی انجام داده‌اند که در نتیجه‌ی آن صدای تپش قلب و خش‌خش رحم و غار وغور شکم را ثبت کرده‌اند و پیش از به دنیا آمدن جنین به گوش او رسانده‌اند، جنین که گریه می کرده، با شنیدن این صداها ساکت شده است، بنابراین حس شنوایی در نیمه‌ی ماه ششم در رحم مادر تشکیل می‌شود، در حالی که بینایی درماه سه و چهار پس از ولادت کامل می‌شود. یافته‌ها و اظهارات دانشمندان را خداوند در هفده آیه از قرآن ذکر کرده است که به خاطر اهمیت بیشتر و زودتر شکل گرفتن، گوش را بر چشم مقدم داشته است؛ اما چرا در آیه‌ی زیر دیدن بر شنیدن مقدم شده:

﴿ رَبَّنَآ أَبْصَرْنَا وَسَمِعْنَا فَٱرْجِعْنَا نَعْمَلْ صَٰلِحًا إِنَّا مُوقِنُونَ [۱] ﴾

«پروردگارا دیدیم و شنیدیم پس ما را برگردان تا کار نیک کنیم، ما یقین حاصل کرده‌ایم».

دانشمندان بر این اعتقادند که به خاطر این است که سرعت انتقال شکل بیشتر ازسرعت انتقال صدا است؛ چراکه شکل با سرعت ۳۰۰ هزار کیلومتر در ثانیه انتقال می‌یابد؛ اما سرعت انتقال صدا بیشتر از ۳۳۰ متر در ثانیه نیست.

پس تا وقتی که سخن از آفریدن است ـ آفریدن گوش و چشم ـ در ۱۷ آیه گوش بر چشم مقدم شده، و چون بحث به خلق بینایی و چشم کشیده شد، چشم را مقدم آورد؛

۱. سوره‌ی سجده، آیه‌ی ۱۲.

زیرا چشم شکل را قبل از این که صدا به گوش برسد می‌بیند. از این رو، بینایی مقدم بر شنوایی شد:

﴿ رَبَّنَآ أَبْصَرْنَا وَسَمِعْنَا فَٱرْجِعْنَا نَعْمَلْ صَٰلِحًا إِنَّا مُوقِنُونَ ﴾[1]

«پروردگارا دیدیم و شنیدیم، پس ما را برگردان تا کار نیک کنیم که یقین حاصل کرده‌ایم».

گویاترین مثال برای این نکته رعد و برق است، انسان اول برق را می‌بیند و پس از اندکی صدای رعد به گوشش می‌رسد، اگر از دور به یک سنگتراش نگاه کنیم، می‌بینیم که چکش را بر سنگ فرود آورده، اما اندکی پس ازآن صدای چکش به گوش می‌رسد. اندک آیاتی که در آن ذکر چشم پیش از گوش آمده آیاتی است که انسان‌ها را از عقاب می‌ترساند، یا کافران را وصف می‌کند. در هیچ کدام از این آیه‌ها کوچک‌ترین اشاره‌ای به خلق این دو حس، یا بیان وظیفه‌ی آن‌ها، یا رشد آنها نیست. خداوند در این آیه می‌فرماید:

﴿ وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ ءَاذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَآ ﴾[2]

«چشم‌هایی دارند که با آن نمی‌بینند و گوش‌هایی که با آن نمی‌شنوند».

به عبارت دیگر آن طور که باید و شاید است از نعمت چشم و گوش استفاده نمی‌کنند. و نیز در این آیه:

﴿ أَمْ لَهُمْ أَعْيُنٌ يُبْصِرُونَ بِهَآ أَمْ لَهُمْ ءَاذَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا ﴾[3]

«یا چشم‌هایی دارند که با آن می‌بینند و یا گوش‌هایی که با آن می‌شنوند».

و در این آیه نیز فرموده:

﴿ ثُمَّ عَمُوا۟ وَصَمُّوا۟ كَثِيرٌ مِّنْهُمْ ﴾[4]

«آن گاه بسیاری از آنها کور شدند و کر نیز هم».

همچنین فرمود:

﴿ وَنَحْشُرُهُمْ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ عَلَىٰ وُجُوهِهِمْ عُمْيًا وَبُكْمًا وَصُمًّا ﴾[1]

---

۱. سوره‌ی سجده، آیه‌ی ۱۲.
۲. سوره‌ی اعراف، آیه‌ی ۱۷۹.
۳. سوره‌ی اعراف، آیه‌ی ۱۹۵.
۴. سوره‌ی مائده، آیه‌ی ۷۱.

«روز قیامت آنها را کور و کر و لال حشر می‌کنیم».

وظیفه‌ی چشم و گوش

خداوند می‌فرماید:

﴿ وَٱللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّنۢ بُطُونِ أُمَّهَٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْـًٔا وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَٰرَ وَٱلْأَفْـِٔدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾[2]

«خداوند شما را از رحم‌های مادرانتان بیرون آورد در حالی که هیچ چیزی نمی‌دانستید، و گوش و چشم و دل را به شما بخشید باشد که سپاسگزاری کنید».

نیز می‌فرماید:

﴿ ثُمَّ سَوَّىٰهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِن رُّوحِهِۦ وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَٰرَ وَٱلْأَفْـِٔدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ ﴾[3]

«سپس خداوند او [آدم] را آراست و از روح خودش در او دمید و گوش و چشم و دل برای شما در نظر گرفت؛ اما شما بسیار کم سپاسگزاری می‌کنید».

در جایی دیگر می‌فرماید:

﴿ قُلْ هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَٰرَ وَٱلْأَفْـِٔدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ﴾[4]

«بگو اوست که شما را آفرید و گوش و چشم و دل به شما عطا کرد؛ اما شما بسیار اندک سپاسگزاری می‌نمایید».

همچنین در این آیه می‌فرماید:

﴿ أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ ﴾[5]

---

۱. سوره‌ی اسراء، آیه‌ی ۹۷.
۲. سوره‌ی نحل، آیه‌ی ۷۸.
۳. سوره‌ی سجده، آیه‌ی ۹.
۴. سوره‌ی ملک، آیه‌ی۲۳.
۵. سوره‌ی بلد، آیه‌ی ۸.

«مگر دو چشم به او (انسان) ندادیم؟».

آیا تا به حال به این اندیشیده‌اید که با این چشم کوچک چگونه اشیاء را با اندازه‌ی واقعی آن می‌بینید؟ زیرا بزرگترین تصویرنگار شکلی را نشان می‌دهد که از اندازه‌ی کف دست بزرگتر نیست! چطور کوه را کوه، دریا را دریا و خورشید را خورشید و هر کدام را به اندازه‌ی واقعی خود می‌بینید؟ چگونه وسایل را در حجم حقیقی خود مشاهده می‌کنید؟ هیچ دانشمندی تاکنون نتوانسته به این سؤال پاسخ بدهد.

اما نکته‌ای دیگر؛ اگر مثلاً رنگ سبز یا هر رنگی را به ۸۰۰ هزار درجه تقسیم‌بندی کنیم، در صورت اضافی بودن دو درجه از این ۸۰۰ درجه چشم سالم می‌تواند آن را تشخیص دهد. خداوند می‌فرماید: ﴿ أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ ﴾ مگر به او دو چشم ندادیم؟

مسأله‌ی دیگر این که چگونه همین چشم می‌تواند بُعد سوم (یعنی عمق) را تشخیص دهد؟ طول و عرض و عمق را دقیقاً می‌بیند. اگر خداوند تنها یک چشم به ما داده بود، با آن، چیزها را مسطح ونه با تجسم هر سه بعد آن، می‌دیدیم. بنابراین مسافت‌های پیش‌روی‌مان را تنها با وجود دو چشم با هم، درک می‌کنیم؛ ولی مسافت‌هایی را که در معرض دید چشم قرار می‌گیرد، با یک چشم می‌توان تشخیص داد. دیگر این که چطور وقتی تصویر بر شبکیه می‌افتد، بر آن نقش می‌بندد و اگر یک ثانیه را به پنجاه جزء تقسیم کنیم در کمتر از یک جزء به مغز منتقل می‌شود؟ بر این اساس چشم می‌تواند در یک ثانیه ۵۰ تصویر را به مغز برساند و مغز نیز معنا و مفهوم آن را درک کند، پس این تصویرها کی ظاهر می‌شود؟

مطلب دیگر این که چشم سالم می‌تواند دوخط با فاصله‌ی یک بیستم میلیمتر را ببیند. گذشته از اینها در چشم موارد و چیزهای دیگری هست که این نوشتار نمی‌تواند به تمامی از عهده‌ی ذکر آن برآید؛ برای نمونه در شبکیه که خود بیشتر از چند میلیمتر مساحت ندارد، ۱۳۰ میلیون گیرنده‌ی استوانه‌ای برای رنگ‌های سفید و سیاه و هفت میلیون گیرنده‌ی مخروط برای رنگ‌ها و جزئیات دیگر وجود دارد. خدای بزرگ فرمود:

﴿ أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ ۝ وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ ﴾[1]

---

۱. سوره‌ی بلد، آیه‌ی ۸ ـ ۹.

«مگر دو چشم و یک زبان و دو لب به او ندادیم؟».

چشم یک قرنیه‌ی بسیار شفاف و صاف دارد که اگر این قرنیه‌ی صاف مانند بافت‌های دیگر بدن از طریق مویرگ‌ها تغذیه می‌شد، عمل دیدن با این وضوح انجام نمی‌گرفت و پرده‌ای یا تورمانندی بر روی چشم احساس می‌کردیم؛ اما قرنیه به تنهایی از راه انتشار تغذیه می‌شود، بدین معنی که از سلول‌های خارجی غذای خود و غذای سلول همسایه‌اش را می‌گیرد تا بینایی، سالم، شفاف و واضح بماند.[۱]

عنبیه‌ی رنگارنگ نیز که انقباض و انبساط پیدا می‌کند، هنگامی که نور اندک باشد، گشاد می‌شود، یا به عبارت دیگر انبساط می‌یابد و هرگاه نور شدید باشد منقبض می‌گردد. این عمل انقباض و انبساط بدون این که انسان پی ببرد صورت می‌گیرد. به عنوان مثال وقتی کسی به طور ناگهانی از یک جای روشن به یک جای تاریک وارد می‌شود، چیزی را نمی‌بیند مگر این که حدقه‌ی چشمش به طور غیرارادی گشایش بیابد. این کار را یک جسم بلوری شکل انجام می‌دهد در حالی که بزرگترین دانشمندان از انجام آن ناتوانند. این جسم فشرده می‌شود، درهم فرو می‌رود، گسترش می‌یابد و بالا می‌رود و مایع شیشه‌ای شکل نیز فشارهای معینی دارد.

اما در بحث از گوش ذکر این نکته جالب است که به وسیله‌ی یک دستگاه درمغز فرق صداها به گوش می‌رسد و از روی شناخت بلندی و پایینی صدا مغز جهت آن را تشخیص می‌دهد. هنگامی که انسان در خیابان راه می‌رود و از پشت سر بوق ماشینی را می‌شنود، چگونه جهت و جای ماشین را در خیابان تشخیص می‌دهد؟ به کمک گوش‌ها و چه زیبا خداوند می‌فرماید:

﴿ وَٱللَّهُ أَخْرَجَكُم مِّنۢ بُطُونِ أُمَّهَـٰتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْـًٔا وَجَعَلَ لَكُمُ ٱلسَّمْعَ وَٱلْأَبْصَـٰرَ وَٱلْأَفْـِٔدَةَ ۙ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾[۲]

«خداوند شما را در حالی از رحم‌های مادرانتان بیرون آورد که هیچ نمی‌دانستید و او گوش و چشم و دل به شما بخشید باشد که سپاسگزاری

---

۱. تغذیه‌ی قرنیه و عدسی که فاقد رگ خونی هستند از طریق مایع زلالیه که بین قرنیه و عدسی را پر کرده است صورت می‌گیرد. در ضمن مواد دفعی نیز وارد زلالیه شده و از طریق کانال اشلم از چشم خارج می‌شود منشأ زلالیه نیز مویرگ‌های جسم مژگانی می‌باشد.

۲. سوره‌ی نحل، آیه‌ی ۷۸.

کنید».

ساختار حس بویایی

از جمله نعمت‌های خداوند که کمتر به آن توجه می‌کنیم، حس بویایی است. دانشمندان حس بویایی و بینایی را با هم مقایسه کرده‌اند؛ چشم جز به کمک یک واسطه ـ که نور است ـ کار نمی‌کند؛ اما بینی هیچ نیازی به واسطه ندارد؛ چراکه انسان شب و روز، در نور شدید یا در تاریکی شدید حس بویایی‌اش کار می‌کند و نمی‌خواهد میان انسان و شیء آن گونه که در شنوایی لازم است، اتصال و برخورد نزدیک و مستقیمی وجود داشته باشد. به همین خاطر گفته‌اند: بویایی یک محدوده‌ی امنیتی بسیار گسترده را برای شخص فراهم می‌کند، بدین صورت که وقتی خوابیده باشد بوی گاز را در خانه احساس می‌کند؛ نه صدایی هست نه نوری، و نه برخورد مستقیمی. همچنین هنگامی که در اتاق خواب است و گاز آشپزخانه باز است، درها نیز بسته است، تاریکی شدید حکم‌فرماست، هیچ صدایی و هیچ برخورد مستقیمی هم نیست، با این حال بو را حس می‌کند و بیدار می‌شود و گاز را می‌بندد. این چنین حس بویایی یک دایره‌ی گسترده‌ای از امنیت و آسایش برای انسان ایجاد می‌کند.

چه کسی می‌تواند باور کند که در بینی‌اش ۱۰۰ میلیون گیرنده‌ی عصبی مخصوص حس بویایی وجود دارد؟ این سلول‌های عصبی همه در استخوان بالایی بینی در محدوده‌ای ۲۵۰ میلیمتری انباشته شده است. این گیرنده‌ی عصبی که شمار آن حدود ۱۰۰ میلیون است چیزی بیشتر از هفت مژه دارد و بر روی این مژه‌ها یک مایع مخاطی حاوی مواد مذاب روغنی هست که در مواجهه با بو واکنش شیمیایی از خود نشان می‌دهد و از این واکنش شکل هندسی مشخصی بنابر طبیعت بو (مطبوع یا نامطبوع بودنش) تشکیل می‌شود. برای نمونه هنگام به مشام رسیدن بوی گل شکل هندسی که مژه‌ها به خود می‌گیرد، شبیه کلید است و هنگام شنیدن بوی موردپسند، مژه‌ها به شکل مستطیل یا به شکل حوض شنا در می‌آید. این چنین کنش و واکنش شیمیایی بو و مژه‌های بویایی دارای ویژگی مذاب رد و بدل می‌شود، و شکل هندسی به دست آمده، از راه عصب بویایی که در سقف‌بینی جای دارد، پیامی به مرکز بویایی در مغز می‌فرستد، مغز نیز می‌تواند ده هزار بو را نه تنها از هم تمییز دهد؛ بلکه آن را شناسایی

کند؛ زیرا در مغز یک حافظه‌ی بویایی وجود دارد که هرگاه بویی را احساس کند، مژه‌ها واکنش نشان می‌دهد و شکل هندسی مناسب به خود می‌گیرد و بلافاصله پیام را به مغز ارسال می‌دارد، مغز که نمونه‌ی ذخیره شده‌ی ۱۰,۰۰۰ بو در حافظه‌ی مخصوص خود دارد، یکی‌یکی بوی رسیده را بر همه‌ی بوهای موجود می‌گذارد تا آنها را با هم تطبیق دهد، و نتیجه می‌گیرد که مثلاً این بوی یاسمن، آن بوی گل یاس است، و آن یکی بوی زنبق. تمام این فعل و انفعالات دریک چشم بر هم زدن انجام می‌شود.

دانشمندان می‌گویند این مژه‌ها خاصیت‌های بسیاری دارند؛ می‌توانند در کمترین تمرکز ـ نیم میلیونم میلی‌گرم در یک سانتیمتر مکعب ـ بو را احساس کند. وقتی بو را دریافت کرد به مغز می‌برد و مغز آن را شناسایی می‌کند و می‌گوید این فلان بو یا بوی فلان چیز است.

انسان ابزارهایی در اختیار دارد که با آن محیط بیرون را می‌شناسد؛ مثلاً با چشم کار دیدن را انجام می‌دهد، اما چیزهایی هست که وقتی انسان در داخل خانه یا در اتومبیل است چشم نمی‌تواند آن را ببیند. ولی گوش سروصدای آن را (در صورت داشتن) می‌شنود. بنابراین شنیدن یک کانال دفاعی دیگر است. چیزهایی نیز هست که نه می‌تواند آن را ببیند و نه صدایی از آن بشنود؛ مثلاً اگر موشی در خانه بمیرد، چه جوری از وجود آن خبردار می‌شود؟ بی‌گمان از روی بوی آن. پس در واقع این فضل و بخشش خداوند بر انسان است که از طریق بو امکان شناسایی محیط اطراف و احساس وجود چیزی در آن را برای او فراهم کرده است.

صد میلیون سلول که هر کدام ۷ مژه دارد و بر روی مژه‌ها یک مایع مخاطی حاوی مواد مذاب روغنی هست که در رویارویی با بوها واکنش شیمیایی از خود بروز می‌دهد، و در نتیجه‌ی آن واکنش، شکلی هندسی پیدا می‌کند که پیامی به مغز می‌فرستد و مغز ده هزار بو را از هم باز می‌شناسد؛ بوی موردنظر بر تمام نمونه‌های بوهای موجود در مغز می‌گذرد تا آن را شناسایی کند و سپس بگوید این فلان بو است.

تراکم بو با مقدار نیم میلیونم میلی‌گرم در سانتیمتر مکعب برای به مشام رسیدن آن کافی است. در سر سگ ۱۰۰ میلیون پایانه‌ی عصبی بویایی وجود دارد و در کل، توان بویایی بعضی از حیوانات یک میلیون برابر توان بویایی انسان است. مثلاً پروانه‌ی ماده از

فاصله‌ی نیم مایلی از طریق بویایی و پخش کردن بوهایی شیمیایی از خود، پروانه‌ی نر را فرامی‌خواند، زنبور عسل بوی شیره‌ی گل‌ها را از فاصله‌ی بسیار دور بیشتر از ده‌ها کیلومتر احساس می کند و نیز از همان فاصله بوی کندویش را می‌شنود. پشه بوی عرق انسان را از فاصله‌ی ۶۰ کیلومتری احساس می کند. پس پاک و منزه است پروردگار که این حس را که مایه‌ی امنیت و کرامت انسان است، در وجودش نهاده است.

مرکز چشایی در مغز

خداوند سلول‌های ویژه‌ای در وجود انسان نهاده که به شکل برجستگی‌هایی منتشر می‌شود و انسان می‌تواند از طریق آن مزه‌ی غذاهای شیرین و پاکیزه را بچشد و اگر مزه‌ی ترش و تلخی در آن باشد، سوا کند و نیز با آن آب زلال را سر بکشد و آب شور بدمزه را دور بریزد. پس جا دارد بپرسیم چه کسی این سلول‌های چشایی را در وجود انسان خلق کرده است؟ سلول‌هایی که برخی از آن مزه‌ی شیرینی را تشخیص می‌دهد، بعضی تلخی، عده‌ای شوری و شماری نیز مزه‌ی ترش را تشخیص می‌دهد؟ این سلول‌ها بر روی زبان پراکنده‌اند و جای جای آن را در برگرفته‌اند، برخی از آن در قسمت پیشین زبان و برای چشیدن مزه‌ی شیرینی است، و عده‌ای برای مزه‌ی تلخی که در انتهای زبان قرار گرفته، بعضی نیز در دو طرف زبان برای تشخیص مزه‌های ترش و شور است.

چیز قابل توجه و شگفت‌انگیز این که حساسیت سلول‌های چشایی مخصوص مزه‌ی تلخ ده هزار بار بیشتر از حساسیت سلول‌های مخصوص مزه‌ی شیرینی است؛ اما چرا؟ به خاطر این که خداوند حکیم ـ در بیشتر موارد و به طور عموم ـ تلخ مزه‌یی را ویژگی تمام خوردنی‌های سمی و زیان‌آور قرار داده است. یک نوع هماهنگی بسیار حکیمانه است؛ غذایی که سودمند است شیرین، و آن چه زیان‌آور است، تلخ است. برای همین است که تمام سم‌ها، تلخ مزه‌اند. پس برای این که انسان مسموم نشود (سم یا زهر نخورد) حساسیت سلول‌های مسئول تشخیص مزه‌ی تلخ، ده هزار بار بیشتر از حساسیت سلول‌هایی است که چشیدن مزه‌ی شیرینی را به عهده دارد.

نکته‌ی دیگر این که مزه‌ی تلخی اصولاً با ضرر و زیان همراه است، در حالی که مزه‌ی مقبول و عامه‌پسند با فایده و سودمندی هماهنگ است. این هماهنگی از

حکمت‌های پروردگار بلندمرتبه به شمار است. بزاق دهان نیز به طور بسیار فعال در جذب و هضم غذا به منظور زمینه‌سازی برای چشیدن مزه‌ی آن توسط سلول‌های چشاییِ پراکنده بر روی زبان، سهیم است.

نکته‌ی سوم این است که بخار یا ـ اگر تعبیر درستی باشد ـ گازی که از غذا بلند می‌شود بینی آن را دریافت می‌کند تا ببوید؛ زیرا اساس مزه‌ی غذا بویایی و چشایی است و هر غذایی که می‌خوریم و آن را خوش‌مزه می‌یابیم و شکر خدا را به خاطر آن به جای می‌آوریم، با مشارکت دو جانبه‌ی سلول‌های بویایی و چشایی تشکیل شده است. انسان هنگامی که به سرماخوردگی شدیدی مبتلا می‌شود، احساس می‌کند که بوی غذا در دهانش تغییر یافته است و این بی‌گمان ناشی از فیض و رحمت الهی است. در مغز هم مرکز دیگری برای چشایی وجود دارد، همان طور که مرکزی نیز برای بویایی اختصاص یافته است. این مرکز می‌تواند ده هزار مزه را از هم تشخیص دهد، مثل روندی که در بویایی صورت می‌گرفت، مزه نیز ابتدا به مغز می‌رسد و آن را احساس و سپس شناسایی می‌کند. شناسایی نیز به این ترتیب است که مغز مزه‌ی رسیده را بر ده هزار مزه‌ی موجود در حافظه‌ی چشایی عرضه می‌کند و هرگاه با مزه‌ای ثبت شده در حافظه هم‌خوان باشد، می‌گوید این مزه‌ی فلان غذاست و در این غذا فلان ماده هست ... فرموده‌ی خدا نیز به همین امر اشاره دارد:

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾[1]

«در درون خود شما نیز نشانه‌هایی بی‌شمار هست آیا نمی‌بینند؟»

۱. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

قلب و عروق

قلب

عبادات به طور کلی و با اقسام و اشکال گونه‌گون آن به این منظور است که قلب از بیماری‌ها و ناپاکی‌ها رهایی یافته و پاک شود و به درجات کمال که خداوند برایش در نظر گرفته آراسته گردد تا به سوی پروردگار پربگشاید و در نزدیکی و رضوان او بهره‌مند و خوشبخت گردد.

قلب در بدن انسان جایگاه نخست را دارد و در تمام امور و در همه‌ی کارها تکیه‌گاه هم آن است و هیچ جای شگفتی نیست، چراکه اوست رهبر و دیگر اعضا و اندام‌ها به منزله‌ی لشکریان و خدم و حشم اویند. اوست که دستور می‌دهد و هم باز می‌دارد و اعضای بدن پیرو و در رکاب اویند. در وصف آن همین بس که خداوند فرمود:

﴿ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَذِكْرَىٰ لِمَن كَانَ لَهُۥ قَلْبٌ أَوْ أَلْقَى ٱلسَّمْعَ وَهُوَ شَهِيدٌ ﴾ [1]

«در این امر برای کسی که قلب دارد یا با حضور دل گوش می‌سپارد، تذکری و پندی هست».

حقیقت وجودی انسان همان قلب است؛ شگفت این است که خداوند حیات بدن و فعالیت آن را درگرو بقای قلب و سلامتی و نظم کار آن نهاده است و زندگی روح و شکوفایی آن را مشروط به پاکی قلب و سلامت روحانی آن دانسته است.

قلب همان بخش مُدرک و محسوس انسان است. هم آن است که مورد خطاب قرار می‌گیرد یا مطلوب واقع می‌شود یا سرزنش می‌گردد، جایگاه دانش، تقوی، اخلاص، خاطره، عشق، کینه، وسوسه و خطرها همه‌ی آن است، نیز ایمان، کفر، توبه، اصرار و تأکید، آرامش و پریشانی در آن جای دارد. این قلب است که خدا را می‌شناسد، به او نزدیکی می‌جوید و هم آن است که اگر از غیرخدا سالم مانده باشد در درگاه خداوند

---

۱. سوره‌ی ق، آیه‌ی ۳۷.

مقبول می‌افتد واگر به غیر الله پرداخته باشد از درگاه او باز می‌ماند. این قلب است که با نزدیکی به پروردگار به اوج خوشبختی می‌رسد و با دوری از او به دَرک بدبختی می‌افتد. در روایت آمده که:

«عَبْدِی طَهَّرْتَ منظرَ الخلق سنینَ، أفلا طهَّرْتَ منظری ساعةً؟».

«ای بنده‌ی من سالیانی دراز ظاهر خود را که مردم می‌بینند پاکیزه داشتی و آراستی، آیا نمی‌خواهی ساعتی نیز تجلی‌گاه مرا پاک کنی؟»

قلب تجلی‌گاه پروردگار است، انسان جز با پاکیزه کردن و نگه داشتن آن به پاکی نمی‌رسد و رستگاری نمی‌یابد و هرگاه آن را به ناپاکی آلود و مخدوش کرد، به وادی ناامیدی و بدبختی می‌افتد.

اگر به دنبال عجیب‌ترین آفریده‌ی خدا در آسمان‌ها و زمین می گردی، هرگز چیزی شگفت‌تر، نازک‌تر و زیباتر از قلب انسان نخواهی یافت. هرگاه تارهای ارتباطی‌اش اصلاح پذیرد، سرچشمه‌ی رحمت، مهربانی، عشق، محبت، معانی لطیف و احساسات انسانی می‌شود، تا جایی که در بلندنظری از فرشتگان مقرب پیشی می گیرد. هر گاه تارهایش رو به خرابی نهد، قساوت و سرزنش و بدی از آن می‌چکد، تا این که به اسفل سافلین سقوط می کند؛ با آن کوچکی‌اش جهان هستی را در خود جای داده؛ چقدر کوچک و چقدر بزرگ، چقدر ریز و چقدر درشت است، بزرگ است ولی ما بزرگی‌اش را نمی‌بینیم، آن قدر بزرگ که هر بزرگی در برابرش سر فرود می‌آورد، همچنین کوچک است و ما کوچکی‌اش را نمی‌بینیم، آن قدر کوچک که هر کوچکی بر روی آن بزرگ می‌نماید.

شکل قلب‌ها همه یکی است؛ اما مضامینش فرق می کند؛ یکی قلب به گوهر دُردانه می‌ماند؛ رنگی با صفا و آبی زلال دارد، قلبی دیگر به‌سان سنگ خارا پرقدرت و سخت، منفعتی از آن برآید، اما تهی ازدرخشش الهی است، قلبی دیگر پیدا آید که بیش از هر چیز به هوا می‌ماند، وزنش سبک و رنگش پریده است. گاهی قلب می‌میرد، سپس زنده می گردد، گاهی نیز زنده است و می‌میرد، گاهی اوج می گیرد و گاه به پستی فرود می‌آید، و بسا که در بلندی از ستارگان در می گذرد و در عین حال طوق طاعت و سرسپردگی به گردن دارد؛ آیا غیر از این است که بزرگترین بانیان دنیا از قلبی بزرگ، احساسی راستین و اراده‌ای آهنین برخوردار بوده‌اند، اما اگر انسان همه چیز را

به چنگ آورد و قلبش را ببازد، در واقع هیچ نیافته و همه چیز را باخته است.

قلبی که در بدن است از شگفت‌انگیزترین مخلوقات خداوند به شمار می‌آید، یک تلمبه‌ی دو مصرفه است که خون را پمپاژ می‌کند؛ خونی که غذا و مواد مصرفی را از طریق شبکه‌ای از رگ‌های خونی که بیشتر از ۱۵۰ کیلومتر طول دارد، به تمام سلول‌ها، بافت‌ها، اندام‌ها و تمام دستگاه‌های بدن می‌رساند. قلب کار خود را از ماه دوم زندگی جنین آغاز می‌کند، و تا زمان موعود (مرگ) لحظه‌ای از کار خود غفلت نمی‌ورزد، فراموش نمی‌کند، به خواب نمی‌رود، از کار نمی‌ایستد، ضعیف نمی‌شود، خستگی نمی‌شناسد، گلایه‌ای ندارد، بلکه یک‌ریز بی‌استراحت، بدون بازگشت و بدون هیچ راهنما یا حفاظی کار می‌کند. انسان با ستمکاری خویش آن را آزار می‌دهد و با آتش کینه کبابش می‌کند و با اندوه و ماتم، خسته و کوفته‌اش می‌کند، در حالی که در حقیقت پایه‌ی زندگی انسان و خورشید تابناک جهانی‌اش همان قلب است. در تمام احوال و در تمام کارهایش بر آن تکیه دارد، و همه‌ی نیرو و توان و حرکاتش از آن سرچشمه می‌گیرد ... و بی‌گمان قلب ابزاری غیرعادی است؛ خستگی هیچ راهی به آن نمی‌یابد، برای رویارویی با خستگی و زحمت ناگهانی چندین برابر، قدرت و توانش افزایش می‌یابد، یکی از پیچیده‌ترین عضلات بدن انسان از نظر ساختار، کارکرد و انجام وظیفه، و از استوارترین و نیرومندترین آن است. در هر دقیقه ۸۰ بار منقبض و منبسط می‌شود و در حالت‌های اضطراری سرعت تپش آن به ۱۸۰ می‌رسد و در هر روز ۸۰ هزار لیتر، یعنی چیزی برابر ۸۰ متر مکعب خون پمپاژ می‌کند، قلب در طول عمر انسان به اندازه‌ی ظرفیت انباری با گنجایش تمام محتوای آسمان خراش‌های دنیا خون پمپاژ می‌کند.

در میان اعضای بدن تنها قلب از دستگاه عصبی مستقل است؛ چرا که ضربانش فرمان می‌دهد و با یک پیام برقی از جانب مرکز تولید خودی که اساس برنامه‌ریزی قلب است، تنظیم می‌شود، عضله‌ی قلب به طرز منحصر به فردی تغذیه می‌کند! یکی از شگفتی‌های قلب چربی‌های محکمش است که به خون اجازه می‌دهد در یک مسیر واحد جاری شود و این خود یک اصل ثابت در امر پمپاژ است.

هرگاه قلب در قفس خود از حرکت بازایستد و از فراز و فرود خود راحت شود،

جسد سرد و بی‌جانی را به جا می‌گذارد که گویی باقی مانده‌ی درخت خرمای قطع شده‌ای است و دیگر روی زندگانی را نخواهد دید. پیامبر اسلام در یک سخن کوتاه درباره‌ی قلب فرموده:

«أَلَا وَ إنّ فی الجسد مضغةً إذا صَلُحتْ صلحَ الجسد کلّه، وَ إذا فسدتْ فسد الجسدُ کُلُّهُ، أَلَا و هی القلبُ»

«بدانید که در بدن تکه گوشتی هست که اگر سالم باشد تمام بدن، اصلاح می‌شود، و اگر به خرابی گراید تمام بدن فاسد می‌شود، همانا آن تکه گوشت، قلب است.»[1]

خدا رحمت کند آن شاعر را که فرمود:

دقّات قلب المرء قائلةٌ لَهُ إنّ الحیاة دقائق و ثوانِ

فارفع لنفسک قبل موتک ذکرها فالذکر للإنسان عمرٌ ثانِ

«ضربات قلب انسان به او می‌گوید که زندگی تنها چند دقیقه و چند ثانیه است و بس، پس پیش از این که به کام مرگ فرو روی نام و یاد روحت را به درجات بالا برسان، چراکه ذکر خیر و نام نیک برای انسان به مثابه‌ی عمر دوباره است.»[2]

قلب و کیسه‌ی تامور و خاصیت لختگی خون

این قلبی که در سینه‌ی آدمی زاد است، یکی از شگفتی‌های آفریدگان خداوند است و دانشمندان درباره‌ی آن چنین گفته‌اند: قلب نیرومندترین و سخت‌ترین عضله‌ی نوع بشر است. و از آن به عنوان یک تلمبه‌ی بالاآور و فشاردهنده تعبیر می‌کنند که کار گردش خون را از زمان نخستین تپش ـ یعنی در رحم مادر ـ تا زمان مرگ به انجام می‌رساند، بدون این که سست یا خسته شود، یا لحظه‌ای بیاساید و تا آخرین نفس انسان از کار باز نمی‌ایستد.

عجیب این است که خداوند کیسه‌ای چسبیده به قلب به نام پوسته درست کرده که قلب در درون آن جای گرفته است و این کیسه خود با یک پوشش دیگری به نام تامور

۱. بخاری (۵۲)، مسلم (۱۵۹۹) و ابن ماجه (۳۹۸۴) از نعمان بن بشیر روایت کرده‌اند.

۲. برخی این شعر را به امام شافعی نسبت داده‌اند. م

احاطه شده است. کیسه‌ی قلب ماده‌ای ترشح می‌کند که حرکت آن را روان می‌کند تا با خودِ قلب اصطکاک پیدا نکند و دقیقاً مانند روغن یا گریس در قطعات ماشین عمل می‌کند. علاوه بر آن خود قلب با پوشش بسیار نازک و صاف به نام پوسته‌ی قلب پوشانده شده است. این پوسته که به وسیله‌ی تامور ماده‌ی روانکاری را ترشح می‌کند، به این خاطر خلق شده تا از اصطکاک و سایید‌گی در حرکت قلب جلوگیری نماید. از دیگر شگفتی‌ها این که در خون خاصیتی هست که اگر نبود هیچ کس از ما انسان‌ها زنده نمی‌ماند، آن خاصیت لختگی یا خون‌بستگی است. بدین صورت که خون وقتی با هوای بیرون برخورد پیدا می‌کند رشته‌هایی از آن تشکیل می‌شود که سوراخ‌های رو به بیرون رگ‌ها را می‌بندد. اگر خاصیت لختگی نباشد تمام خون انسان از یک زخم ناچیز بیرون می‌ریزد؛ اما به محض این که هوای بیرون از بدن به خون بزند، خون لخته می‌شود و به شکل الیافی در می‌آید که سوراخ ایجاد شده ـ زخم یا هر چیز دیگر از این قبیل ـ را به کلی می‌گیرد.

﴿ ذَٰلِكَ تَقۡدِيرُ ٱلۡعَزِيزِ ٱلۡعَلِيمِ ﴾[1]

«این است نظم و تقدیر خدای توانمند و دانا».

قلبی که یک ریز کار می‌کند، هیچ استراحتی ندارد، خون رگ‌ها را که یک بار در اعضای بدن به گردش در آمده، به دهلیز راست می‌ریزد و از آن جا به بطن راست، و سپس به ریه‌ها می‌رود تا پس از گرفتن اکسیژن به دهلیز چپ و بعد از آن به بطن چپ که این نیز از راه سرخ رگ آئورت خون را به تمام اندام‌های بدن می‌فرستد، برگردد. با این حساب قلب دو دهلیز و دو بطن دارد که خون را از بدن به قلب می‌کشند و بدون سستی و خستگی آن را دوباره به بدن می‌فرستند.

دانشمندان تخمین زده‌اند که در هر تپش قلب بیشتر از ۱۰ سانتیمتر مکعب خون از قلب به بیرون فرستاده می‌شود، با احتساب هشتاد بار ضربان قلب در هر دقیقه چیزی حدود دو گالن و نیم خون پمپاژ می‌شود. برخی دیگر مقدار خونی را که قلب در ۷۰ سال پمپاژ می‌کند در حدود ۴ میلیون گالون برآورد کرده‌اند و این بی گمان برای یک عضله بسیار سرسام‌آور است.

---

۱. سوره‌ی انعام، آیه‌ی ۹۶.

بنابراین قلب یکی از نشانه‌های بزرگ خداوند در جهان آفرینش است. پیامبر (ص) درباره‌ی آن فرمود:

«أَلَا و إنَّ فی الجسد مضغةً إذا صلحَت صلحَ الجسدُ کلّه، و إذا فسدت فَسدَ الجسدُ کله».[1]

بدانید که در بدن تکه گوشتی هست که اگر اصلاح پذیرد تمام بدن اصلاح می‌شود، و اگر به فساد گراید، تمام بدن فاسد می‌شود، هان که آن قلب است.

دستگاه گردش خون

بی‌گمان نشانه‌های خداوند در جهان هستی، و در وجود انسان، بزرگترین و نزدیک‌ترین دری است که از طریق آن به سوی خدای خود می‌رویم؛ زیرا که این نشانه‌ها انسان را با عظمت و جلال او روبه‌رو می‌کند، خداوند می‌فرماید:

﴿ وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾[2]

«در وجود شما نشانه‌هایی هست، باشد که ببینید».

یکی از این نشانه‌ها که شکوه و بزرگی او را می‌نمایاند، سیستم جابه‌جایی کردن خون در بدن است. جانداران برای انجام فعالیت‌های زندگانیشان و همچنین برای بازیافت سلول‌های تلف شده‌اشان نیاز به غذا دارند و این دستگاه گوارش است که کار وارد کردن غذا از بیرون به درون بدن را به عهده دارد؛ اما جابه‌جا کردن فشرده‌ی آن به تمام سلول‌های بدن، وظیفه‌ی دستگاه گردش خون است.

در موجودات بسیار پیچیده و مجهز تا حد اعجاز، به ویژه انسان، این جابه‌جایی در یک مدار بسته انجام می‌پذیرد؛ زیرا دستگاه گردش خون یک مدارِ بسته است. برای به جریان افتادن خون در رگ‌ها باید تلمبه‌ای باشد تا خون را به رگ‌ها بفرستد و خود کار فرستادن و برگرداندن را انجام دهد.

سیستم رگ‌ها شامل سرخ رگ‌ها و سرخ رگ‌های فرعی رگ، رگ‌ها و سیاهرگ‌ها، مویرگ‌ها و مویرگ‌های بسیار ریز است که تمام بدن را پوشش داده

---

۱. سند حدیث ذکر شد.

۲. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

است. مویرگ‌های بسیار باریک خود متصل به مویرگ‌های دیگری هستند و آن نیز به سیاه رگ کوچک، از آن به یک سیاه‌رگ بزرگتر و بزرگتر وصل است، تا نهایتاً به قلب می‌رسد.[۱]

نکته‌ی قابل توجه این که شمار مویرگ‌ها در بدن از صد تا صد و شصت میلیارد است؛ به گونه‌ای که اگر در هر جای بدن سوزنی به پوست بزنید، خون می‌تراود. درازی این رگ‌ها صد و پنجاه کیلومتر است که حدود هفت تا ده لیتر خون از آن می‌گذرد. اگر در کار گلبول‌های قرمز دقت کنیم متوجه می‌شویم که در بیست و سه ثانیه از قلب بیرون می‌رود و باز می‌گردد و خون روزانه سه هزار و هفتصد بار در رگ‌ها به گردش در می‌آید. اگر رگ‌ها برای کنترل این امر ورودی و خروجی داشتند، می‌شد گفت که در روز هفت تا ده هزار تن خون از آنها می‌گذرد. قلب روزانه هشت متر مکعب خون پمپاژ می‌کند و هر متر مکعب به طور تقریبی یک تن است.

در طول عمر چیزی حدود ۱۵۰ تا ۲۵۰ هزار تن خون از رگ‌ها عبور می‌کند. اگر قلب پمپی با یک دریچه‌ی کنترل‌دار ورودی و خروجی بود، در طول عمری ۶۰ ساله بزرگترین آسمان خراش‌ها را پر می‌کرد. اگر تلاش قلب انسان را بیان کنیم باید بگوییم که برای هل دادن یک قطار در مسیری سربالایی به سوی قله‌ی ۴۸۰۰ متری کفایت می‌کرد. خداوند پاک و منزه فرمود:

﴿ هَـٰذَا خَلْقُ ٱللَّهِ فَأَرُونِى مَاذَا خَلَقَ ٱلَّذِينَ مِن دُونِهِۦ ۚ بَلِ ٱلظَّـٰلِمُونَ فِى ضَلَـٰلٍ مُّبِينٍ ﴾[۲]

«این آفرینش من است، پس بگویید ببینم آنها چه خلق کرده‌اند. به راستی که ستمکاران آشکارا در گمراهیند».

آن حدیث نیز که پیشتر ذکرش افتاد، بسی جای تأمل است: تکه گوشتی در بدن هست که اگر اصلاح پذیرد تمام بدن اصلاح می‌شود و اگر فاسد گردد، تمام بدن فاسد

---

۱. اگر سرخرگ‌ها، مویرگ ها و سیاه‌رگ‌ها را به هم وصل کنیم و دو انتهای آنها را امتداد دهیم می‌تواند به طور متوسط ۹۶۵۶۱ کیلومتر در کودکان و ۱۶۰۹۳۵ کیلومتر را در افراد بالغ پوشش دهد. همین مقدار کافی است تا حداقل دو مرتبه دورزمین را بپوشاند فی ظلال القرآن، ترجمه دکتر خرم دل، جلد ۱۴، ص ۳۸.

۲. سوره‌ی لقمان، آیه‌ی ۱۱.

می‌شود، هان که آن قلب است.

آن چه گفته آمد اندکی از حقیقت‌های آشکار دستگاه گردش خون در انسان بود.

سرخ‌رگ‌ها و سیاهرگ‌ها

خداوند بزرگ می‌فرماید:

﴿ وَلَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ وَنَعْلَمُ مَا تُوَسْوِسُ بِهِۦ نَفْسُهُۥ ۖ وَنَحْنُ أَقْرَبُ إِلَيْهِ مِنْ حَبْلِ ٱلْوَرِيدِ ﴾[1]

«ما انسان را آفریدیم و از وسوسه‌های درونی او آگاه هستیم، و در واقع ما از رگ گردن به او نزدیک‌تریم».

در بدن انسان سیاه‌رگ و سرخ‌رگ وجود دارد. در سرخ‌رگ خون روشن حاوی اکسیژن جریان دارد و به شاخه‌های کوچک‌تری تقسیم می‌شود تا به کوچک‌ترین سلول بدن برسد و غذا را برای آن ببرد، از طرفی دیگر خون نیاز شدید و مداومی به اکسیژن دارد. به همین خاطر سیاهرگ‌ها، خون را به قلب برمی‌گردانند تا قلب آن را به ریه‌ها بفرستد و از آنها اکسیژن دریافت کند. خون موجود در سیاهرگ‌ها هنگام حرکت از پا به سوی قلب در خلاف جهت نیروی جاذبه‌ی زمین در جریان است. می‌دانیم مایع هم در سربالایی نمی‌رود، باید چاره‌ای در کار باشد. چاره این است که خون بالا رفته از روی حکمتی بلیغ که خدا خواسته و ساختار محکمی که او پدید آورده دیگر باز پایین نمی‌آید. برای این سیاهرگ‌ها که خون را از پاها به قلب می‌برد دریچه‌هایی کیسه مانند نصب کرده که به خون اجازه‌ی بالارفتن می‌دهد، اما نمی‌گذارد سرازیر شود[2]، کیسه‌های موجود بر دیواره‌ی رگ‌ها در هنگام بالارفتن خون دیواره‌های آن به دیواره‌ی رگ‌ها می‌چسبد و خون عبور می‌کند و چون در جهت پایین آمدن بیفتد، کیسه‌ها پر می‌شود و باد می‌کند و چنان به هم می‌چسبد که مسیر خون را می‌بندد. پس چه حکمتی در این دریچه‌هایی که خدا بر روی سیاهرگ‌ها نهاده نهفته است؟ حکمت این است که تنها در یک مسیر بدون بازگشت اجازه‌ی ورود به خون می‌دهد.

---

۱. سوره‌ی ق، آیه‌ی ۱۶.

۲. نام این دریچه لانه کبوتری است که در سیاه‌رگ‌های متوسط وجود دارد که از برگشت خون جلوگیری می‌کند.

اگر در این دریچه‌ها ایرادی پدید بیاید و راه خون را مسدود نکند، خون در سیاهرگ‌ها جمع می‌شود و فشار به سرعت بالا می‌رود، و گلبول‌های قرمز از دیواره‌ی سیاهرگ‌ها وارد بافت‌ها می‌شود و در نتیجه پاها کبود و متورم می‌گردد و درد بسیاری به شخص می‌رساند. این همان بیماری واریس است. بنابراین کار کیسه‌ها بسیار دقیق و شگفت‌آور است.[۱]

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾[۲]

«انسان را به بهترین شکل ممکن آفریدیم».

مواد تشکیل‌دهنده‌ی خون

از دیدگاه برخی از دانشمندان خون انسان به مانند یک دریای سرشار از واحدهای ناوگان است؛ کشتی‌هایی هستند برای کمک‌رسانی که عبارتند از گلبول‌های قرمز، کشتی‌هایی برای پشتیبانی و بهره‌مند از قدرت مانوردادن، فریبکاری و تاخت و تاز که این گروه گلبول‌های سفید هستند، کشتی‌هایی نیز برای نجات از مرگ حتمی وجود دارد که ذرات شناور خون است، دیگر کشتی‌هایی برای حمل و نقل مواد غذایی (قند) ودیگری برای جابه‌جایی مواد ترمیمی (پروتئین) و گروه دیگری برای برداشتن پس‌مانده‌ها (اسید اوریک و مواد ترشیده) وجود دارد. بر این اساس خون دریایی سرشار از کشتی‌های حامل مواد مختلف است. در این دریای گسترده کشتی‌های کمک‌رسانی، کشتی‌های پشتیبانی، کشتی‌های نجات و کشتی‌های حمل مواد غذایی و کشتی‌هایی برای حمل پس‌مانده‌ها در حال انجام وظیفه هستند. تمام این کشتی‌ها آزادانه و بدون این که کوچک‌ترین برخوردی با هم داشته باشند، یا غرق شوند و یا

---

۱. دریچه‌های سیستم وریدی بکرات نارسا یا گاهی حتی خراب می‌شوند. این موضوع وقتی به وجود می‌آید که وریدها (سیاه‌رگ‌ها) بر اثر افزایش فشار وریدی برای هفته‌ها یا ماه‌ها مثلاً در آبستنی یا وقتی شخص بیشتر اوقات سرپا می‌ایستد بیش از حد ممتنع شده باشند که منجر می‌شود سطح مقطع وریدها افزایش یابد، اما دریچه‌ها بزرگ نمی‌شوند، پس دریچه کامل بسته نمی‌شود نتیجه‌ی آن برآمدگی‌های بزرگ پیازی‌شکل وریدها در زیر پوست سراسر پا و مخصوصاً ساق پا مشخص می‌گردد راه درمان آن بالا بردن مداوم پا لااقل تا سطح قلب و استعمال جوراب‌های کشی محکم است. فیزیولوژی پزشکی گاتیون، ج ۲، ص ۲۶۳.

۲. سوره‌ی تین، آیه‌ی ۴.

دچار شکستگی گردند، در حرکتند.

این مایع قرمزرنگ که بنیان زندگی انسان است، از گلبول‌های قرمز، سفید و پلاکت‌ها تشکیل شده است. که در این جا گلبول‌های قرمز را از نظر می گذرانیم.

گلبول سرخ سلولی است با ابعاد نازک و قطر هفت میکرونی، اگر میلیمتر را به هزار بخش تقسیم کنیم، قطر این گلبول که به گرده‌ی نان می‌ماند، هفت میکرون یا به عبارت دیگر هفت جزء از هزار جزء میلیمتر است؛ ولی کلفتی‌اش بیشتر از دو میکرون نیست و این دومیکرون نیز دو جزء از هزار جزء میلیمتر است. اکنون این سؤال پیش می‌آید که چند گلبول سرخ در بدن انسان وجود دارد؟ شمار تقریبی و تخمینی آن حدود بیست و پنج تریلیون، یعنی بیست و پنج هزار هزار میلیون است، به طوری که اگر این گلبول‌های موجود در خون هر یک از ما را یکی یکی کنار هم بگذاریم هفت بار زمین را از خط استوا دور می‌زند؛ زیرا در هر میلیمتر مکعب پنج میلیون گلبول سرخ هست، و نکته‌ی قابل توجه این است که نوعی مویرگ وجود دارد که قطرش به اندازه‌ی قطر گلبول سرخ خون نمی‌شود؛ به همین خاطر گلبول‌های قرمز برای عبور از این رگ‌ها ناچارند یکی یکی و با نظم و ترتیب خاصی رد شوند. شگفت‌انگیزتر این که رگ‌های بسیار باریک دیگری هست که قطرش کمتر از قطر گلبول‌های قرمز است، پس چگونه عبور می کند؟ در این مواقع نیز به صف می‌شود و برای امکان گذشتن از مسیر تنگ، شکل بیضی به خود می گیرد. خداوند بلند مرتبه فرمود:

﴿ سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ ۗ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُۥ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ شَهِيدٌ ﴾[1]

«ما نشانه‌های خود در جهان، و در درون خود ایشان را به آنها می‌نمایانیم تا برایشان روشن شود که اوست حق! آیا برای وجود پرورگارت همین بس نیست که او بر همه چیز حاضر و ناظر است».

در بدن انسان بیست و پنج هزار میلیون گلبول سفید وجود دارد و دارای خاصیت‌هایی است که در عقل نمی گنجد. این گلبول‌ها می‌تواند در کانالی به اندازه‌ی یک دهم حجم خود با انعطاف بالایی بگذرد. مغز استخوان در هر ثانیه دو میلیون و نیم

۱. سوره‌ی فصلت، آیه‌ی ۵۳.

از این گلبول‌ها می‌سازد و به همین تعداد هم در ثانیه می‌میرد. این گلبول‌ها پس از مرگ نیز همه به یک گور دسته‌جمعی به نام طحال منتقل می‌شود.

گلبول‌های سفید در نقش نیروی پشتیبانی بدن است. بیماری ایدز یعنی قتل عام این گلبول‌ها، که در اثر آن انسان بدون کمترین گزند میکروبی از پای در می‌آید، دستگاه پشتیبانی بدن لشکری به تمام معنا به شمار می‌رود. بخش اطلاعات از دشمن و اسلحه و ویژگی‌هایش اطلاع پیدا می‌کند. بخشی اسلحه می‌سازد و بخشی دیگر به جنگ می‌پردازد. بنابراین سه عنصر مهم را تشکیل می‌دهد: عنصر اطلاعاتی یا کسب خبر، عنصر اسلحه‌سازی، و عنصر رویارویی با دشمن. این سیستم دفاعی مجهز به ۲۵ هزار میلیون گلبول سفید و یک تریلیون پلاکت است که اگر این ذرات شناور نباشد، خون انسان از یک زخم ساده می‌ریزد. از این روی هرگاه زخمی در بدن ایجاد شود این ذرات به سویش می‌رود و بر هم انباشته می‌شود و روی زخم را می‌پوشاند و بدین سان لختگی خون به وجود می‌آید. آن چه توجه انسان را به خود جلب می‌کند این است که در خون ماده‌ای برای تعیین میزان گرانروی خون وجود دارد، اگر این ماده نباشد، در ۶ دقیقه مقدار هزار سانتیمتر مکعب خون از بدن بیرون می‌ریزد؛ اما با وجود این ماده خروج این مقدار خون ۳۰ دقیقه طول می‌کشد، بنابراین خاصیت گرانروی برای خون بسیار بنیادی و ضروری است.

همچنین خون حاوی موادی است که باعث لختگی می‌شود و ماده‌ای نیز هست که خون را به مایع برمی‌گرداند. در اثر توازنی که بین این دو ماده به وجود می‌آید، خون با این حالت عجیب باقی می‌ماند. نه آن قدر روان است که تمام خون انسان در زمان کوتاهی بریزد و باعث مرگ شود و نه آن قدر غلیظ که مانند گل و لای در سرخرگ‌ها ته‌نشین شود و بماند، بلکه حالتی بسیار دقیق و ظریف بین غلظت و رقّت است.

کنکاش درباره‌ی خون ما را به بزرگترین نشانه‌های بیانگر جلال و شکوه پروردگار می‌رساند. پلاسمای خون، عناصر پلاسما، گلبول‌های قرمز و سفید و نیز ذرات شناور از آیات شگفت‌آور الهی است. پس ﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾ در وجود خود شما نیز نشانه‌های بسیاری هست، اما درک نمی‌کنید.

غده‌ها

غده‌ی هیپوفیز

در مغز انسان غده‌ای به وزن نیم گرم هست که وظایف بسیار مهمی به عهده دارد. این غده با ۱۵۰ هزار تار عصبی به جسم زیر مهاد بسته شده است. هورمون[1] رشد را که خود از ۱۸۸ اسید حفاظتی تشکیل شده، این غده ترشح می‌کند. در هر لیتر خون بایستی ۱۰ میکروگرم از این هورمون وجود داشته باشد. در غیر این صورت انسان ریز جثه و کوتوله می‌شود، و اگر از این میزان نیز بیشتر باشد، غول پیکر می‌شود. پس چه چیزی آن را کنترل می‌کند؟ این هورمون، هورمون رشد که از ۱۸۸ اسید حفاظتی تشکیل شده است.

لاکتوژن هورمون ترشح شیر توسط غده‌ی هیپوفیز تولید می‌شود، بدین صورت که اندکی پس از بارداری هورمون نامبرده در خون به گردش می‌افتد، تا این که پس از بارداری به اوج خود می‌رسد و پستان‌های زن توسط این غده که کمتر از ۰/۵ گرم است، پر از شیر می‌شود. خالق این نظم و ترتیب کیست؟ خداوند بزرگ در آیه‌ی زیر این حقیقت را مورد تأکید قرار می‌دهد:

﴿ أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ ۝ وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ ۝ وَهَدَيْنَٰهُ ٱلنَّجْدَيْنِ ﴾[2]

«مگر دو چشم و دو لب و یک زبان به او (انسان) ندادیم، مگر او را به سرزمین‌های بلند و هموار راهنمایی نکردیم».

برخی از مفسرین درباره‌ی این آیه بر این نظرند که «وَ هَدَيْناهُ ثَدْيَينِ» است.[3] یعنی او را به سوی پستان (پستان‌های مادر) راهنمایی کردیم.

---

۱. هورمون ماده‌ایی استروئیدی یا آمینو اسیدی می‌باشد که توسط غدد درون‌ریز ساخته می‌شود.

۲. سوره‌ی بلد، آیه‌ی ۸ ـ ۱۰.

۳. این نظریه بر اساس روایتی است از ابن عباس که طبری آن را در تفسیرش (۲۰۱/۳۰) و ابن کثیر در تفسیرش (۰۱۳/۴) آورده‌اند.

همچنین هورمون دیگری، غده‌ی تیروئید را تحریک می کند که هورمونی ترشح کند تا کار متابولیسم بدن را به انجام برساند. باید اذعان کرد که متابولیسم خود یکی از پیچیده‌ترین فرایندهای بدن و عبارت از تبدیل غذا به انرژی است. از یک سوی غده‌ی تیروئید مسئولیت تمام روند متابولیسم را به عهده دارد و از دیگر سوی غده‌ی هیپوفیز که وزنی بیشتر از نیم گرم ندارد مسئول جهت‌دهی به غده‌ی تیروئید برای ترشح این هورمون است.

در بدن هورمونی دیگر هست که هنگام روبه‌رو شدن انسان با خطر، غده‌ی فوق کلیوی را تحریک می کند، این غده به پیه دستور ترشح هورمونی را می‌دهد که ضربان قلب را دو برابر بالا می‌برد و ریه‌ها را در جهت افزایش دم و بازدم بر می‌انگیزد و رگ‌ها را نیز تحریک می کند که میزان روانی خود را کاهش بدهد تا خون به عضله‌ها برسد، همچنین به کبد دستور می‌دهد قند ترشح کند. این چهار دستور را پیه با پیامی از غده‌ی هیپوفیز به انجام می‌رساند.

این غده علاوه بر آن، مسئول هورمون رشد جنسی در مغز نیز هست. ویژگی‌های جنسی زن و مرد ناشی از عکس‌العمل‌های هورمونی است که غده‌ی هیپوفیز ترشح می‌کند، همچنین هورمون سلول‌های زیر پوست باعث ترشح ماده‌ی رنگارنگ تشکیل‌دهنده‌ی رنگ انسان از سفید، اسمر، گندمگون و دورنگ می‌شود، این نیز از جمله وظایف غده‌ی هیپوفیز است که وزنی کمتر از نیم گرم دارد.

هورمون دیگری هست که هم‌سنگی مایعات در بدن را برقرار می کند. در صورت ایراد پیدا کردن، زندگی انسان جهنمی خواهد شد و باید تمام وقت در کنار شیر آب و در حمام بماند تا آب بنوشد و عرق و ترشحات بدنش را بشوید. همان طور که هورمونی برای انقباظ و انبساط رگ‌ها و فعال کردن حافظه وجود دارد، یکی دیگر از هورمون‌های بدن هورمون زایمان است که از غده‌ی هیپوفیز می‌تراود. نظر به این که زایمان فرایندی بسیار دشوار و پیچیده است که طی آن لگن خاصره بسط می‌یابد و عضله‌های رحم جمع و منقبض می‌شود، این هورمون با برنامه‌های اجرایی چنان وارد کار می‌شود که هر حرکت با یک حالت مناسب همراه است ... .

﴿ ثُمَّ ٱلسَّبِيلَ يَسَّرَهُۥ ﴾ [1]

«سپس او راه را آسان کرد».

غده‌ی هیپوفیز هورمون‌های فراوانی ترشح می‌کند،[2] با این وجود انسان بسیار ناتوان است و خداوند آفریننده، او را چنین وصف می‌کند:

﴿ وَخُلِقَ ٱلْإِنسَـٰنُ ضَعِيفًا ﴾ [3]

«انسان بس ناتوان آفریده شده».

چنین است انسان، غده‌ی کوچکی در مغزش هست که دانشمندان آن را پادشاه و زمام‌دار همه‌ی غده‌ها دانسته‌اند؛ غده‌ی هیپوفیز که وزنش نیم گرم است... هورمون بنیادین زندگی انسان را ترشح می‌کند، اگر در این غده یا ترشح هورمون‌هایش خللی وارد شود، زندگی انسان به جهنمی تحمل‌ناپذیر مبدل می‌شود:

﴿ أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ ۝ وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ ۝ وَهَدَيْنَـٰهُ ٱلنَّجْدَيْنِ ۝ فَلَا ٱقْتَحَمَ ٱلْعَقَبَةَ ۝ وَمَآ أَدْرَىٰكَ مَا ٱلْعَقَبَةُ ۝ فَكُّ رَقَبَةٍ ﴾ [4]

«دو چشم و دو لب و یک زبان به او (انسان) دادیم و راه درست را بر او نمایاندیم، اما او نتوانست از مانع بگذرد، تو چه دانی این مانع چیست؟ همانا که آزاد کردن بنده است».

اما کاش انسان خود را از شهوت‌های دنیایی می‌رهاند تا به خدا برسد، زیرا که

---

۱. سوره‌ی عبس، آیه‌ی ۲۰.

۲. غده‌ی هیپوفیز شامل سه بخش پیشین، پسین و میانی است که بخش پیشین آن به وسیله‌ی هیپوتالاموس کنترل شده و هورمون‌های زیر را می‌سازد.

الف) رشد افزایش پروتئین‌سازی و رشد، بالا بردن قند خون

ب) پرولاکتین (لاکتوژن) ← غده پستان ←تحریک ترشح شیر

ج) آدرنوکورتیکوتروپین ← قشر فوق کلیه ← تحریک ترشح کورتیزول

د) تیروتروپین ← تیروئید ← تحریک ترشح هورمون‌های یددار (تیروکسین)

ه) هورمون لوتئینی ← غدد جنسی ← تحریک ترشح هورمون؟

هیپوفیزپسین نیز محل ذخیره‌ی دو هورمون اکسی‌توسین (زایمان). و خروج شیر از پستان‌ها). و آنتی دیورتیک (باز جذب آب در کلیه‌ها و کاهش حجم ادرار) می‌باشد.

۳. سوره‌ی نساء، آیه‌ی ۲۸.

۴. سوره‌ی بلد، آیه‌ی ۸ ـ ۱۳.

شهوت‌ها پرده‌ای و مانعی بین او و خداوند است. با این همه که تقریر افتاد باید گفت بحث هورمون‌ها هنوز به وضوح روشن نشده و بسیار مبهم و در عین حال مهم مانده است. هنگامی که انسان از خواب بیدار می‌شود و تکانی به خود می‌دهد و فعالیتش را از سر می‌گیرد، از میزان پیچیدگی و دقت به کار رفته در آفرینش خود و حرکت اندام‌ها و سیستم‌های بدنش آگاه نیست، پس زیبنده است که خدای بزرگ را به خاطر این نعمت‌ها سپاس گوید.

غده‌ی صنوبری

در وسط مغز آدمی غده‌ی کوچکی به اندازه‌ی یک دانه‌ی سفید ذرت هست که غده‌ی صنوبری نامیده می‌شود. دانشمند بزرگی در یکی از کشورهای پیشرفته ـ البته با معیار مادی ـ به دانشجویانش گفته: «غده‌ی صنوبری غده‌ی بی‌فایده‌ای است، هیچ کار یا فعالیت خاصی و کوچک‌ترین نقشی در بدن انسان ندارد». اما خداوند بلندمرتبه می‌فرماید:

﴿ وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلاً ﴾[1]

«مقدار بسیار اندکی علم به شما داده شده است».

این گفته‌ی دانشمند بزرگی در رشته‌ی پزشکی بود که در درس کالبد شکافی به دانشجویانش گفت. پس از آن دریافتند که این غده نخستین غده‌ای است که در بدن جنین شکل می‌گیرد و آخرین غده‌ای است که اسرار و رموز خود را برای علم پزشکی فاش می‌کند. این غده هورمونی ترشح می‌کند که در تمام موجودات زنده هست. از حیوانات، انسان، گیاهان و حتی جانداران تک سلولی، همه، این هورمون را دارند. عجیب و کم‌نظیر این است که این هورمون در تمام موجودات زنده مانند هم است. مثلاً تنها در شب ترشح می‌شود. دانشمندان در پژوهشی که سال ۱۹۹۵ منتشر شد، درباره‌ی آن چنین گفته‌اند: این هورمون یکی از فعال‌ترین عناصر بدن انسان است. به بدن در مبارزه با میکروب‌ها و ویروس‌ها کمک می‌کند. کما این که به شخص کمک می‌کند راحت بخوابد و خواب‌های خوبی ببیند و نیز در کاهش بیماری رگ‌ها و قلب،

۱. سوره‌ی اسراء، آیه‌ی ۸۵.

بدن را تقویت می‌کند و از آثار خستگی ناشی از سفر طولانی می‌کاهد و نشاط و سر زندگی موجود زنده و نیروی عضلاتش را افزایش می‌دهد، تا حدی که این هورمون را می‌توان عنصر اول در سر زندگی و سلامتی انسان و درستی وظایف اعضای بدن دانست.

با این همه توضیح، می‌خواهم به این دانشمند که گفته «غده‌ی صنوبری بی‌فایده است و هیچ وظیفه و فعالیتی و نقش خاصی در بدن ندارد» یادآوری کنم که در این سخن بی‌اساسش از راه درست منحرف شده است. قرار نیست هر چه نوشته یا خوانده می‌شود و تمام آن چه می‌شنویم، درست باشد.

این غده مهم‌ترین هورمون بدن را ترشح می‌کند، اگر از کار بازایستد، حکم مرگ انسان صادر شده است. غده‌ای است کوچک به اندازه‌ی یک دانه ذرت در وسط مغز به نام غده‌ی صنوبری، در همه‌ی موجودات زنده از گیاه گرفته تا انسان و حیوان و حتی موجودات تک‌سلولی هست.

﴿ وَمَآ أُوتِيتُم مِّنَ ٱلْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلاً ﴾[1]

«تنها مقدار اندکی از علم به شما عطا شده».

﴿ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِّنْ عِلْمِهِۦٓ إِلَّا بِمَا شَآءَ[2] ﴾

«از علم خداوند جز آن چه او بخواهد، مطلع نمی‌شوند».

برخی از دانشمندان می‌گویند: «تاکنون یک قطره از دریای شناخت به پای انسان نخورده و هنوز دانشمندان در برابر راز جهان هستی و راز این انسان، سردرگم‌اند».

عده‌ای نیز می‌گویند: «در یک سال سیصد پژوهش علمی وسیع درباره‌ی این غده منتشر شده است»، پس گاهی پیش می‌آید که انسان از روی نادانی با حرف‌هایی که می‌زند از ارزش چیزی بکاهد، اما چون به حقیقت پی ببرد، می‌زیبد در برابر پروردگار به سجده بیفتد.

غده‌ی تیموس

تیموس غده‌ای است که در آغاز ولادت رشد می‌کند. پس از دو سال باریک

۱. سوره‌ی اسراء، آیه‌ی ۸۵.

۲. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۵۵.

می‌شود، همین امر دانشمندان بزرگ را واداشته که چنین اظهارنظر کنند: این غده هیچ کاری ندارد و اصلاً درزندگی انسان بی‌پایه است. این دیدگاه ناشی از این است که علم هنوز راه به جایی نبرده، اما پس از مدتی کشف شد که این غده یکی از مهم‌ترین غده‌ها در زندگی انسان است.

سیستم دفاعی از پراهمیت‌ترین سیستم‌های بدن آدمی و متشکل از یک سپاه دفاعی با آمادگی بسیار خوب است. گروه‌های اطلاعاتی، اسلحه‌سازی، جنگ، خدمت‌رسانی و گروه‌های جنگنده‌ی تکاور در این سپاه هست. در این جا درباره‌ی گروه‌های جنگی بحث می‌کنیم.

گروهی از گلبول‌های سفید خون که در مغز استخوان ساخته می‌شود، و مختص مأموریت‌های جنگی است، برای گذراندن دوره‌ای آموزشی ـ تجربی به یک دانشگاه جنگ به نام غده‌ی تیموس فرستاده می‌شود و پس از گذراندن امتحان نهایی با عنوان (سلول آموزش دیده) بیرون می‌آید[1]. گلبول‌های سفیدی که برای جنگ ساخته شده، در این مدرسه دو درس اساسی یاد می‌گیرند: شناسایی خودی و دوست، و شناسایی دشمن بیماری‌آور.

در مرحله‌ی نخست صدها هزار پروتئین که در ساختار بدن آدمی شرکت دارد به این سلول‌ها نشان داده می‌شود و به عنوان نیروهای دوست شناسانده می‌شود، و به سلول‌ها یاد می‌دهند که به این دسته حمله نکنند، چراکه با حمله به آنها بدن خود، خود را نابود می‌کند.

در مرحله‌ی دوم آن چه بشریت در طی نسلها از طریق مراقبت و رعایت مادر که با شیر به بچه می‌رسد و از طریق تجربه‌ی مستقیم به عنوان عنصر بیمارکننده شناخته، به سلول‌ها نشان داده می‌شود. بچه در سالهای نخستین از روی فطرت بسیار میل دارد که هر چیزی را بگیرد و در دهانش بگذارد تا سلول‌های جنگنده‌اش عناصر دشمن را بشناسد یا گاهی ابتلا به بیماری اطلاعات بیشتری درباره‌ی دشمنانش در اختیار او می‌گذارد، در اثنای این آزمون و خطاها گلبول‌های سفید جنگنده عناصر دشمن که

---

۱. این دسته از گلبول‌های سفید لنفوسیت‌های T می‌باشند که دوران بلوغ یا تکاملی خود را در تیموس می‌گذرانند.

باید به آنها حمله کند، شناسایی، یا خبر حضورشان را پخش می‌کند، و یا این که خود در دستگیری آنها شرکت می‌کند.

غده‌ی تیموس در زیر میکروسکوپ‌های الکترونی به شکل طبقات دانه‌های انار به نظر می‌آید که گلبول‌های سفید بر روی آن ردیف می‌شود تا این درس‌های مهم را یاد بگیرد و هر دانشگاه، مرکز آموزشی یا مدرسه‌ای باید امتحانی هم داشته باشد. گلبول‌ها نیز تک تک از دروازه‌های امتحانی می‌گذرد و همه در دو درس مذکور امتحان می‌شود. امتحان درس اول چنین است که یک عنصر دوست بر گلبول سفید عرضه می‌شود، اگر به آن حمله کند رد شده، و اجازه ندارد از غده‌ی تیموس عبور کند؛ بلکه کشته می‌شود؛ چون که در صورت ورودش به خون به هم شکلهای خود هجوم می‌برد.

درس دوم به این صورت است که نیرویی از دشمن به گلبول سفید نشان داده می‌شود و اگر نتواند آن را بشناسد و در مقابلش بایستد، در امتحان قبول نشده و آن نیز به همان سرنوشت دچار می‌شود، زیرا چون وارد خون شود از دشمن غفلت می‌ورزد و امکان حمله به بدن را برایش فراهم می‌کند.

کار در این دانشکده‌ی جنگ (غده‌ی تیموس) از آغاز ولادت تا سه سالگی به درازا می‌کشد و سپس وظیفه‌ی رساندن روند مراقبت و ضبط عملکرد گلبول‌های سفید را به گلبول‌های سفید موفق شده در امتحان که پس از فارغ التحصیلی سلول‌های آماده‌ی آموزش دیده نام گرفته است، به عهده می‌گیرد، تا آنها نیز همچنان این دانش را به نسل‌های بعدی گلبول‌های سفید منتقل کنند.

در هفتاد سالگیهای عمر آموزش گلبول‌های سفید جنگنده رو به سستی می‌نهد و اندک اندک عناصر دوست و برخی دستگاه‌های بدن و اندام‌ها را آماج حمله قرار می‌دهد، به همین خاطر است که در چنین سنینی بیماری‌های شایعی مانند التهاب مفاصل، و برخی بیماری‌های کلیوی و غیره دیده می‌شود که سببی جز ضعف آموزش سیستم دفاعی ندارد، زیرا در نتیجه‌ی این امر ضبط و ثبت کار سلول‌های جنگنده به خوبی انجام نمی‌شود و این یعنی اختلال در سیستم دفاعی، و سلول‌های جنگنده محافظ به بدن حمله می‌کند در حالی که بدن این سلول‌ها را برای دفاع از خود درست کرده و تعلیم داده بود، با این وضع بدن حالتی نظیر جنگ داخلی پیدا می‌کند و چه بسا این

سخن مصداق حالش باشد:

أُعَلِّمُـــهُ الرّمايـــة كـــل يـــوم فلمّـــا اشـــتدّ ســـاعده رَمـــانی
وكـــم علّمتُـــه نظـــم القـــوافی فلمّـــا قـــال قافيـــةً هجـــانی

«هر روزتیراندازی به او یاد می‌دهم، اما او همین که دست و بازویی و مهارتی پیدا کرد، به سوی خودم تیرانداخت و چه بسیار شعر سرودن را به او آموختم و او وقتی بیت شعری ساخت در هجو خودم بود.»

این غده که مردم کوچک‌ترین توجهی به آن ندارند و اصلاً خالی از فایده‌اش می‌دانند، در حقیقت جزو با اهمیت‌ترین و حساس‌ترین غده‌های بدن است. به یک مدرسه‌ی جنگ یا دانشکده‌ی نظامی می‌ماند که نیروهای جنگنده را آموزش می‌دهد تا دوست و دشمن را بشناسند. با پیشرفت روزافزون علم نشانه‌های دلالت کننده بر جلال و شکوه خداوند بیشتر کشف می‌شود.

لوزالمعده و مرض قند

منشأ بیماری قند غده‌ای شگفت‌آور در بدن به نام پانکراس یا لوزالمعده است. بدین صورت که وقتی غذا به معده می‌رسد و با ماده‌های هضم کننده برخورد می‌کند، ساختار اسیدی به خود می‌گیرد و باعث برانگیختن عصب‌هایی می‌شود که خداوند در دیواره‌ی معده ایجاد کرده است. این عصب‌ها مرکزهایی را در مخ به کار می‌اندازد و مخ به غده‌ی پانکراس دستور می‌دهد مواد و عصاره‌هایی ترشح کند تا ترشی غذا را تعدیل کند، بنابراین نخستین وظیفه‌ی سنگین پانکراس ترشح مواد و عصاره‌هایی است که غذا را قلیایی می‌سازد. وظیفه‌ی دوم این غده آن است که قند انبار شده در کبد و عضله‌ها را از قند ذخیره‌ای به قند قابل سوخت تبدیل می‌کند. پس قند دونوع است؛ قند ذخیره‌ای و قند مصرفی. باید هورمونی از طرف غده‌ی پانکراس ترشح شود تا قند را از حالتی به حالت دیگر درآورد.

وظیفه‌ی سوم و بسیار مهم این است که پانکراس برای مصرف قند و سوختن آن، انسولین ترشح کند. هرگاه این غده در ترشح انسولین کوتاهی کند، قند در ادرار ظاهر می‌شود و سوخت این دسته از مواد انرژی‌زا در بدن ضعیف می‌شود. آری، غده‌ای کوچک که ما هیچ توجهی به آن نداریم، بزرگترین کارها را انجام می‌دهد، چنین

است آفریده‌ی کاردان حکیم و آفریننده‌ی دانا که می‌فرماید:

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾[1]

«در درون خود شما هم نشانه‌هایی هست، اگر چشم بصیرت داشته باشید».

در واقع در بدن آیات شگفت‌انگیزی هست که اگر تمام زندگی را در اندیشه‌ی ریزه‌کاریها و دقت در آن بگذرانیم، باز به پایانش نخواهیم رسید. چه پاک و منزه است خدایی که انسان را آفرید و به بهترین شکل ممکن رنگ و صورت او را آراست، او که انسان را خلق کرد و پایه‌های خلقت او را محکم و استوار داشت.

طحال

طحال چیست؟ این اندام عجیب و این عضو مهم که اگر از کار باز ایستد یا فعالیتش از حد خود بیشتر شود به زندگی انسان پایان می‌دهد. طحال دستگاهی یا عضوی یا غده‌ای یاهر چه دلت می‌خواهد، است که بیشتر از دویست گرم وزن ندارد، به رنگ قرمز پررنگ است و رگ‌های خونی بسیاری همراه با یک سرخرگ و سیاهرگ طحالی آن را با خون پیوند می‌دهد. در درون آن پرده‌هایی به شکل خانه وجود دارد و عضله‌هایی را در برگرفته است که منقبض می‌شود و خون ذخیره شده در داخل طحال را خالی می‌کند.

این طحال است که همراه با کبد گلبول‌های سفید را در دوران جنینی تولید می‌کند. گلبول‌هایی که خود به واقع لشکر مدافع و حمایت‌گر بدن و تأمین‌کننده‌ی سلامتی آن است. در طحال گورستانی برای گلبول‌های قرمز مرده که به آن می‌رسند، وجود دارد. در آن جا ماده‌ای بر آن می‌پاشد که گلبول‌ها را به مواد اولیه‌ی تشکیل دهنده‌ی آن تجزیه می‌کند؛ لذا آهن آزاد می‌شود و به کارگاه‌های گلبول‌های خون یعنی مغز استخوان منتقل می‌شود، هموگلوبین نیز آزاد می‌گردد و به کبد می‌رود تا صفرا تولید کند. بنابراین طحال گورستانی است که گلبول‌های قرمز خون در آن به تشکیل‌دهنده‌های اصلی تبدیل می‌شود تا از نوساخته شود. لذا آهن دوباره به گلبول‌های قرمز جدیدی تبدیل می‌شود، و هموگلوبین هم از نو سرچشمه‌ی صفرا می‌گردد که در

---

۱. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

هضم غذا دخالت دارد.

آیا نمی‌توان به این برنامه‌ریزی اقتصادی گفت؟ آیا این توجیهی الهی نیست برای این که اسراف و هدر دادن مواد با کمال بشری سازگار نیست؟

نکته‌ی دیگر این که طحال دستگاهی است برای ساخت گلبول‌های قرمز خون، اما بیشتر مانند یک کارخانه زاپاس است. و تنها زمانی که کار ساخت در مغز استخوان تعطیل شود، این مرکز، گلبول سرخ می‌سازد تا همچنان از زندگی انسان محافظت کند.

نیز همین طحال در واقع انباری برای گلبول‌های قرمز خون است، که هنگام نیاز آنها را به سوی بدن روانه می‌کند. انباری ذخیره‌ای است. انبار و کارخانه‌ای ذخیره‌ای برای گلبول‌های قرمز. همچنین کارخانه‌ی گلبول‌های سفید و گورستان گلبول‌های قرمز مرده، می‌باشد.

چون به کار می‌افتد و باعث از بین رفتن گلبول‌های قرمز زنده می‌شود، انسان می‌میرد، یا دچار کم‌خونی از نوع ویژه‌ای می‌شود، و چون در کارش سستی بورزد سیستم دفاعی بدن ضعیف می‌شود، همان چیزی که امروزه جهانیان از آن به شدت رنج می‌برند.

گاهی می‌توان این طحال را مانند یک ساندویچ از مغازه‌ی ساندویجی خرید، بدون این که بدانیم آن چه می‌خوریم خود دنیایی است مستقل، پیامبر بزرگوار فرمود:

«أُحلَّتْ لَکُمْ میتتانِ و دمانِ: فأمّا المیتتانِ فالحوتُ و الجرادُ، و أما الدمانِ فالکبدُ و الطحال.»

«خوردن دو چیز مرده و دو نوع خون برای شما حلال است: مرده‌ها ماهی و ملخ و خون‌ها کبد و طحال است.»[۱]

---

۱. ابن ماجه (۳۳۱۴) و احمد (۵۷۲۳) از ابن عمر روایت کرده‌اند.

دستگاه گوارش

ساختار بزاق و کارکرد آن

در دهان یک ماده‌ی روان به نام بزاق (آب دهان) هست که غده‌های واقع در زیر چانه، زیر زبان و زیر گوش آن را ترشح می‌کند. ما در این جا به شمار این غده‌ها و شرح و توضیح آن کاری نداریم؛ بلکه دو چیز مهم را بررسی می‌کنیم: ساختار بزاق و وظایف آن.

چه کسی می‌تواند باور کند که در بزاق کانی‌های معدنی وجود دارد؛ از جمله سدیم، پتاسیم، کلسیم، منیزیم، کلر، فسفات، بیکربنات، ید، ازت و نیز پروتئین و قند، پادزهرهای فعال و آنزیم‌ها. سازنده‌ی این بزاق کیست؟ چه قدرتی این چنین آن را ترکیب کرده است؟ چه کسی این کانی‌های معدنی و عضوی را در آن ایجاد کرده است.

درباره‌ی وظایف این ماده باید اظهار داشت که دانشمندان دریافته‌اند که بزاق نقشی بسیار مهم در چند سطح دارد. اول این که سطح داخلی دهان را مرطوب می‌کند، چون اگر این ماده نباشد خشک و پوسته پوسته می‌شود و در نتیجه می‌ترکد و میکروب‌ها در آن به فعالیت می‌پردازند. بنابراین یکی از وظایف آب دهان، خیس کردن زبان و سطح داخلی دهان است. دیگر این که بزاق لقمه‌ی غذا را خیس و نرم می‌کند تا بدین ترتیب کار جویدن و هضم آن به آسانی صورت پذیرد و در واقع کار عصاره‌های هضم‌کننده‌ی اولیه را در دهان انجام می‌دهد. لذا وقتی کسی نان می‌خورد و مدت زیادی آن را در دهان نگاه می‌دارد، مزه‌ی شیرینی را احساس می‌کند. این یعنی مواد و عصاره‌ی هضم‌کننده‌ای در بزاق هست که نشاسته را به قند تبدیل می‌کند.

این ماده همچنین برای حرف زدن نیز بسیار مفید و کارساز است. برای تلفظ هر یک از حروف هفده عضله دخیلند، زبان فقط وسیله‌ی حرف‌زدن است و بس. اگر بزاق نباشد انسان قادر به ادامه‌ی صحبتش نیست.

بزاق، دهان را از پس‌مانده‌های غذا پاک می‌کند، نقشی که چه بسا کسی متوجه آن نیست. جالب این است که بزاق در هنگام خوردن چیزی ترش به مقدار زیاد ترشح می‌شود. هر نوع نوشیدنی، مزه‌ای دارد و مزه‌ی ترشی زیاد در آن، غده‌های بزاقی را تحریک به ترشح بیشتر می‌کند تا مایع غلیظ اندکی رقیق شود و آزاری به انسان نرساند.

بزاق می‌تواند از طریق تبادل حرارتی غذای سرد را مقداری گرم و غذای داغ را نیز اندکی سرد کند. کما این که در روند گرداندن لقمه در دهان نقش بسزایی دارد. بهتر از همه‌ی این‌ها بزاق حاوی ماده‌ای ضدپوسیدگی دندان و ضد میکروب است؛ چراکه دهان به روی هوای آزاد باز و برای رشدمیکروب محیطی بس مناسب است که هم حرارت در آن هست و هم رطوبت و این هر دو برای افزایش میکروب‌ها در محیط بسیار مناسب‌اند. به همین دلیل در آب دهان ماده‌ای ضدمیکروب وجود دارد که می‌تواند میکروب را به محض به وجود آمدن از پای درآورد.[1]

بنابراین بزاق کارهای مفید زیادی را انجام می‌دهد: از مواد ضد میکروب، ضد پوسیدگی دندان تا مواردی که محلول‌های زیان‌بخش را نابود می‌کند، و کار ستردن پس‌مانده‌های غذا در دهان، روان کردن زبان در هنگام سخن گفتن، نرم کردن لقمه در وقت جویدن، هضم مقدماتی غذا در دهان، تا نمناک نگه‌داشتن سطح دهان همه‌ی این وظایف را به خوبی ادا می‌کند. به طوری که اگر نباشد دهان پوسته پوسته و شکافته می‌شود:

﴿ وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾[2]

«در درون خودتان نیز نشانه‌هایی هست، مگر نمی‌بینید؟»

این بزاق که کسی به آن اهمیتی نمی‌دهد، ساختار ریز و پیچیده‌ای از سلول‌ها،

---

۱. بزاق که توسط غده‌های بناگوشی ـ تحت فکی و زیرزبانی و غده‌های ترشح‌کننده‌ی موسین ساخته می‌شود شامل موارد ذیل است:

الف: ۹۹ درصد آب ب: پتیالین که نوعی آمیلاز است و نشاسته را به قندهای ساده تبدیل می‌کند ج: موسین که پس از جذب، محلول چسبناکی به نام موکوز به وجود می‌آورد که باعث چسباندن ذرات جویده شده و لغزنده شدن غذا برای تسهیل بلعیدن می‌شود: IgA و عوامل ضد باکتریایی لیزوزیم و لاکتومزین که باعث ضدعفونی شدن دهان می‌شود. زیست‌شناسی ۱ و آزمایشگاه ص ۷۳.

۲. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

غده‌ها و وظایف گوناگون دارد، فقط به خاطر این که انسان آرام و راحت در کمال آسودگی زندگی کند.

فک، زبان و دستگاه گوارش

اندیشه در آفرینش آسمان‌ها و زمین و در درون انسان که به خود نزدیک‌تر است، گسترده‌ترین راه‌های رسیدن به خدا و در واقع نزدیک‌ترین راه به شمار می‌آید. خداوند بلندمرتبه می‌فرماید:

﴿ سَنُرِيهِمْ ءَايَـٰتِنَا فِى ٱلْـَٔافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ ﴾ [1]

«نشانه‌های خود در جهانیان و در وجود خودشان را به آنها نشان می‌دهیم».

از این نشانه‌ها یکی آرواره است که شش عضله در تکان دادن آن به سمت پایین و شش عضله در تکان دادنش رو به بالا، دو تا به راست و چپ، و بالاخره چهار عضله در تکان دادن آن به جلو و عقب دخیلند. بر این اساس حرکت در جهات ششگانه صورت می‌پذیرد و انسان روزانه حدود ۲۴۰۰ بار غذا را می‌جود و می‌بلعد. نظام بلعیدن نیز بسیار دقیق است.

در هر دقیقه صدهزار سلول در دهان تجدید می‌گردد. از طرفی هفده عضله هم در زبان وجود دارد که آن را قادر به حرکت به هر طرف برای چرخاندن لقمه می‌گرداند. به خمیرگیر نگاه کنید، چگونه می‌چرخد، و چطور دستگاه مخلوط‌کنی دارد که آن را به هم می‌زند؛ دهان نیز به همین شکل است؛ آرواره‌ای پایینی به راست و چپ، بالا و پایین، و به جلو و عقب حرکت می‌کند، زبان نیز نقش همان مخلوط‌کن را دارد که به هر سو می‌چرخد تا غذا و لقمه را قاطی کند.

موضوع بلعیدن غذا نیز بس دقیق و مرتب است که در آن زبان کوچک و اپی‌گلوت نقش بازی می‌کنند؛ به این ترتیب که وقتی انسان لقمه را می‌بلعد از یک طرف زبان کوچک راه بینی ـ دو دریچه‌ی پشتی بینی ـ را می‌بندد، و از طرف دیگر اپی‌گلوت مسیر حنجره را می‌گیرد، اما هنگامی که انسان در خواب است بزاق در دهان جمع می‌شود[2] و روند بسیار شگفت‌آوری انجام می‌گیرد؛ به این شکل که پیام‌های

۱. سوره‌ی فصلت، آیه‌ی ۵۳.

۲. ترشح بزاق در هنگام خواب به میزان زیادی کاهش می‌یابد. زیست ۱ و آزمایشگاه ص ۷۳.

عصبی از دهان به پیاز مغز فرستاده می‌شود. بزاق را گردآوری می کند، آن گاه دستور به زبان کوچک و اپی گلوت می آید و مسیرِ بینی و حنجره را می‌بندد، در نتیجه بزاق به مری هدایت می‌شود. تمام این کارها در حالی انجام می گیرد که انسان در خواب است، اما عنایت الهی همیشه بیدار.

روند بلعیدن به وسیله‌ی عصب‌های جمجمه، هفتم، نهم، یازدهم و دوازدهم که همه از ریشه‌ی مغز می گذرد، با دقت و درستی انجام می‌شود، اگر این سیستم به هر دلیلی آسیبی ببیند، غذا از یک سو وارد مسیر بینی می‌شود و از آن بیرون می‌آید و از دیگر سوی به حنجره و از آن جا به ریه‌ها می‌رود که در نتیجه‌ی این امر مرگ شخص در اثر خفه‌شدن حتمی است.

مری که ۳۰ ـ ۲۵ سانتیمتر دراز است مجهز به عضله‌هایی حلقوی است که به طور تدریجی جمع می‌شود. بنابراین اگر شخصی در بیمارستان بستری باشد و غذا به او بدهیم به طور طبیعی غذا مسیر خود را از مری به سوی معده طی می کند. اگر کسی از پاهایش آویزان شده باشد و غذایی به او بدهند، به طرف بالا در عکس جاذبه‌ی زمین می‌رود، به خاطر این که مری دارای عضله‌هایی دایره‌ای است که پی در پی جمع و منقبض می‌شود و شخص در هر حالتی باشد لقمه را به معده منتقل می کند.

معده سرپوشی دارد که محکم بسته شده تا مایع‌های ترشیده از آن بیرون نیاید و انسان را اذیت نکند، هنگامی که انسان استفراغ می کند احساس سوزش غیرقابل تحملی به او دست می‌دهد که ناشی از ترشی اسید موجود در معده است؛ بنابراین به خاطر این که این اسید به مری نفوذ نکند و انسان را نیازارد، سرپوش مربوط کاملاً بسته می‌شود. برای این که لقمه وارد شود باید فشار وارده از جانب لقمه به سرپوش که چهار برابر فشار در جای دیگری از مری است، از بین برود. تمام این فعل و انفعالات برای این است که انسان بخورد و بنوشد و نفس بکشد و بخوابد و شبانه ناخودآگاه بزاق دهان را فرو ببلعد و غذا به معده برسد و ... چه کسی این کارها را ترتیب می‌دهد؟ کدام دانش و کدامین قدرت، این محکم کاری را راه انداخته است؟

﴿ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴾ [1]

---

۱. سوره‌ی تین، آیه‌ی ۴.

«به راستی که انسان را با زیباترین ساختار ممکن آفریدیم».

نای‌بند (اپی‌گلوت)

در بدن انسان یک پلیس راهنمایی و رانندگی هست که از زمان شکل گرفتن انسان در رحم مادر تا روز مرگش کار می‌کند، نه در کارش ذره‌ای سستی پیش می‌آید ونه از کار کردن خسته و ناخرسند می‌شود، شب و روز در بیداری و خواب انسان کار می‌کند. این پلیس همان نای‌بند است. مسیر هوا از بینی به ریه‌ها از طریق نای و مسیر غذا از دهان به معده از طریق مری است و این دو راه در یک تنگه‌ی کوچک که گلو باشد به هم می‌رسند.

این جاست که اپی‌گلوت وارد عمل می‌شود و کار بسیار بااهمیتی در زندگی انسان انجام می‌دهد. اگر نصف لیوانی آب اشتباهی وارد نای بشود و به ریه‌ها برسد، انسان بی‌درنگ خفه می‌شود؛ زیرا سلول‌های اصیل مغز اگرتنها ۵ دقیقه اکسیژن به آنها نرسد، می‌میرند، و این اپی‌گلوت اگر فراموش کند راه نای را ببندد و مسیر مری را باز نکند؛ این فراموشی‌اش به قیمت جان انسان تمام می‌شود. پس چطور می‌شود اگر غذا از نای پایین برود؟ دراین صورت مجرای ریه‌ها خراب می‌شود و انسان خیلی زود در اثر خفگی می‌میرد.

این عضو کوچک که هنگام غذا خوردن مسیر مری و هنگام نفس کشیدن مجرای ریه را باز می‌کند، شب و روز سرگرم کار خویش است، آن گاه که انسان خوابیده، او کار می‌کند. ممکن است بگویید: شب‌ها که غذا نمی‌خوریم، اما همین بزاق که در دهان جمع می‌شود، چگونه در حالی که خوابیده‌اید، بدون این که احساس کنید، می‌بلعید؟ کیست که به این عضو دستور داده، بدون این که شخص در جریان باشد، راه مری را بگشاید تا بزاق گردآمده به معده فرو رود؛ سپس آن مسیر را بگیرد تا عمل نفس کشیدن به خوبی و سلامتی ادامه یابد؟

به خاطر اهمیت کار نای و به خاطر این که دستگاهی سرنوشت‌ساز است که اگر چند دقیقه بند بیاید انسان می‌میرد، خداوند منان بر ما منت نهاده و آن را مجهز به مژک‌های لرزانی کرده است که همیشه به سمت بالا در حرکت است؛ لذا هر چیزی - هر چیز اندکی - وارد آن بشود توسط این تارها به سمت بالا سوق داده می‌شود تا در

حنجره در قالب خلط یا هر چیز دیگر جمع شود. کیست که قصبه‌ی شش را با این تارهای متحرک آراسته است؟ لازم به ذکر است که سیگار کشیدن این تارهای تنفسی را ضعیف می‌کند و ریه را به خاطر سستی این تارهایی که به سمت بالا درحرکتند، در معرض ابتلا به التهاب‌های عفونی قرار می‌دهد.

مری نیز مجهز به یک سری عضله‌های حلقوی است که پی در پی در انقباض و انبساط است، به طوری که اگر کسی را وارونه کنید و لقمه‌ای غذا به او بدهید، یا آبی به او بنوشانید، آب و غذا در خلاف جهت نیروی جاذبه‌ی زمین به سمت بالا می‌رود. این تنها از سایه‌ی وجود این عضله‌های دایره‌ای است که همیشه در نوسان است. پس کیست که این رشته‌های متحرک را در قصبه‌ی شش جای داده؟ و چه کسی مری را مجهز به این عضله‌های دایره‌ای کرده است که همه چیز را بی‌توجه به حالت ایستادن انسان به سوی معده می‌برد؟ بی‌گمان خداوند این کار را کرده است.

﴿ وَفِي خَلْقِكُمْ وَمَا يَبُثُّ مِن دَآبَّةٍ ءَايَـٰتٌ لِّقَوْمٍ يُوقِنُونَ ﴾ [1]

«در آفرینش شما و حیوانات پراکنده شده بر روی زمین، برای گروه ایمان‌داران نشانه‌هایی هست بی‌شمار».

نیز فرمود:

﴿ سَنُرِيهِمْ ءَايَـٰتِنَا فِي ٱلْأَفَاقِ وَفِيٓ أَنفُسِهِمْ ﴾ [2]

«نشانه‌های خود در سراسر هستی و نیز در وجود خود انسان‌ها را به آنها نشان می‌دهیم».

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمْ ۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ [3]

«در درون خودتان نیز بس نشانه هست، اگر ببینید».

آن چه بیان گشت نشانه‌ای است که هیچ نیازی به کتاب و مجله و میکروسکوپ ندارد، هرکس می‌تواند در آن بیندیشد.

---

۱. سوره‌ی جاثیه، آیه‌ی ۴.
۲. سوره‌ی فصلت، آیه‌ی ۵۳.
۳. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

غشای زیرین و احساس درد

روده‌های باریک بر یک غشا که پزشکان آن را غشای زیرین نام نهاده‌اند، قرار دارد. این غشا وظیفه‌ی بسیار بزرگی دارد. در مواقعی که انسان آب جوشی بنوشد، روده‌ها داغی آن را احساس نمی‌کند، زیرا خداوند بزرگ از روی حکمت خود، روده‌های بزرگ و کوچک را به طور کامل بدون عصب حس، آفریده؛ بلکه در عوض، آن را با یک غشا که وظایف زیادی به عهده دارد، پوشش داده است. از جمله‌ی این وظایف این است که روده‌ها را آرام و نرم نگه داشته، به طوری که قادر به حرکت باشند، و این از دقیق‌ترین کارها است؛ چراکه حرکت روده‌ها در امر هضم غذا اساس مکانیکی دارد. در درون این غشا پایانه‌هایی عصبی و مراکزی لنفاوی قرار دارد که به منزله‌ی سیستم‌های دفاعی بدن انسان است. مثلاً اگر التهاب شدیدی در روده‌ها پدید بیاید و سوراخ شود، غشای زیرین شروع به فعالیت می‌کند و سرمی می‌سازد که میکروب‌ها را از بین ببرد. در این هنگام انسان احساس درد می‌کند. اما درد ناشی از روده‌ها نیست، بلکه از غشای زیرین که وسیله‌ی هشدار آغازین است، برمی‌خیزد. اگر سوراخی یا التهاب حادی همراه با عفونت در روده‌ها ایجاد شود، پایانه‌های عصبی که در غشای زیرین هست، انسان را از درد آگاه می‌کند.

علاوه بر آن مرکزهایی دفاعی نیز وجود دارد که نوع میکروب را شناسایی می‌کند و سرم ضد آن را می‌سازد و میکروب را می‌کشد و به غایله پایان می‌دهد. غشای نازکی که چه بسا در قصابی آن را در میان روده‌ها بیابی، گره‌هایی بلغمی شکل مانند توده‌های پیه در آن دیده می‌شود که خود از جمله‌ی مجهزترین دستگاه‌های دفاعی و دارای سربازانی است که نوع دشمن را شناسایی می‌کند و جنگنده‌هایی و نیز کارگاهی برای ساخت سرم‌های کشنده.

تمام دردهای شکم به مثابه‌ی زنگ خطری زودهنگام است و تمام این غده‌ها نسبت به روده‌ها که در وجود انسان حیاتی است، سیستم‌های دفاعی به شمار می‌آید، اما از روی حکمت الهی در روده‌ها عصب حس وجود ندارد، پس چطوری درد به شخص می‌رسد؟ آنگاه که سوراخی در روده‌ها ایجاد شود و درد به حدی برسد که قابل تحمل نیست. خداوند می‌فرماید:

﴿ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ ﴾ [۱]

«آب داغی بنوشید، و چون نوشیدند روده‌هایشان را پاره پاره کرد».

وقتی روده‌ها بریده یا سوراخ می‌شود انسان احساس درد می کند. بنابراین آیه‌ی بالا مطابق با تازه‌ترین دستاوردهای دانش است؛ اگر قرآن کلام و پیام خدا نبود پیامبر نمی‌توانست به این حقیقت‌ها پی ببرد؛ زیرا که در آن روزگار علم به چنین پیشرفت‌هایی نرسیده بود. این غشا که مجهز به عصب‌های بسیار حساس است، جز با سوراخ شدن، درد را احساس نمی کند. در روده‌ها هیچ احساس دردی وجود ندارد؛ به طوری که اگر انسان آب داغی بنوشد ضررمند بودن آن را احساس نمی کند؛ اما در چه حالی درد را احساس می کند؟ فقط وقتی که روده زخم بردارد یا سوراخ شود. خداوند می‌فرماید:

﴿ وَسُقُوا مَاءً حَمِيمًا فَقَطَّعَ أَمْعَاءَهُمْ ﴾ [۲]

«به آنها گفته شد بنوشید از این آب داغ، پس آن گاه روده‌هایشان را پاره پاره کرد».

انسان هر چقدر به حقایق درون خود پی می‌برد، بر سر سپردگی‌اش در برابر خداوند بزرگ وتعظیمش به او افزوده می گردد. چنین است کتاب خدا، خالق آدمی‌زاد، کتابی است متین، برنامه‌ای حکیمانه، راهی درست و نور رهنما و مستمسک استوار.

معده و عامل «کاسل»

این معده که خداوند در بدن انسان نهاده و بحثی عمیق و دامنه‌دار می‌خواهد که در حوصله‌ی مقالات نمی گنجد، ما در این جا به ذکر یکی از نشانه‌های دال بر عظمت و شکوه خدا در معده بسنده می کنیم، و آن این است که خدا معده را به چهار پرده‌ی طبقه ـ طبقه روی هم آراسته است و برخی از آن طبقه‌ها عضله‌ای است که در میان خود عضله‌های گوناگون دایره‌ای، مستقیم و خمیده دارد و بدین سان تمام پیچ و تاب‌های لازم برای هضم غذا به انجام می‌رسد.

نکته‌ی مهم این است که چیزی حدود سی و پنج میلیون غده‌ی هاضمه با میانگین

---

۱. سوره‌ی محمد، آیه‌ی ۱۵.

۲. سوره‌ی محمد، آیه‌ی ۱۵.

هشتصد غده در هر سانتیمتر مربع در معده هست. این غده‌ها آنزیم‌ها و اسید کلریدریک را ترشح می‌کند که همه چیز حتی گوشت را تجزیه می‌کند، اما سؤالی که هنوز پاسخ قانع کننده‌ای به آن داده نشده این است که چرا معده خودش را هضم نمی‌کند؟ گوشت می‌خوریم هضم می‌کند، در حالی که خود نیز گوشت است و ماده‌ای که ترشح می‌کند گوشت را تجزیه می‌کند. پس این چه رازی است که با خودش این چنین نیست؟ سؤال مهمی است. و هنوز پاسخی به آن نداده‌اند؛ اما آن چه قابل توجه است این که برخی از دانشمندان می‌گویند: گلبول‌های قرمز که در کارخانه‌های مغز استخوان ساخته می‌شود، تا زمانی که ویتامین (ب ۱۲) به آن نخورد، نمی‌رسد و ساختارش تمام نمی‌شود. شگفت‌تر این که ویتامین مذکور جز به کمک یک همراه که ماده‌ی پروتئینی با وزن اتمی بسیار کم است، نه می‌تواند به خون برسد و نه در کبد ذخیره شود. این ماده‌ی پروتئینی را معده ترشح می‌کند و دانشمندان آن را به نام کاشف آن عامل کاسل نام‌گذاری کرده‌اند.[1] هرگاه معده این ماده را ترشح کند، ویتامین ب ۱۲ می‌تواند وارد خون شود و هم در کبد نیز ذخیره گردد و سرانجام کارخانه‌های موجود در مغز استخوان تنها در یک ثانیه چیزی حدود دو میلیون و نیم گلبول قرمز تولید می‌کند. اندوخته‌ی این ویتامین در کبد که بر روند تولید گلبول‌های قرمز نظارت دارد، برابر با پنج میلی‌گرم است و برای پنج سال انسان کفایت می‌کند؛ زیرا انسان سالانه یک میلی‌گرم از این ویتامین مصرف می‌کند.

نکته‌ی دیگر این که نیاز روزانه به این ویتامین سه تا پنج میکروگرم است و میکروگرم یک میلیونم گرم است. اگر معده‌ی انسان مشکل پیدا کند این عامل (عامل کاسل) دیگر ویتامین ب ۱۲ به کبد نمی‌رساند، آن وقت چه پیش می‌آید؟ کم‌خونی، التهاب زبان، لاغری معده، مبتلا شدن نخاع، ایراد در بلعیدن، کاهش فعالیت، افسردگی، سستی پاها واختلال در تعادل پدید می‌آید. همه‌ی این عیب و آفت‌ها به خاطر این است

---

۱. این ماده که فاکتور داخلی نام دارد گلیکوپروتئینی است که توسط سلول‌های کناری که مسئول ساخت اسید هستند درست می‌شود که با اتصال با B۱۲ جذب آن را در روده امکان‌پذیر می‌سازد. در شرایطی مانند عدم ترشح فاکتور داخلی با برداشت معده به وسیله‌ی عمل جراحی، به علت عدم جذب ویتامین B۱۲ سنتز هموگلوبین گلبول‌های قرمز مختل و موجب پیدایش آنمی موسوم به آنمی خطرناک می‌گردد. بافت‌شناس دکتر جعفر سلیمانی‌راد، ص ۲۶۰.

که این چند میلی گرم ذخیره در کبد تمام شده است. چه دقتی در آفرینش انسان به کار رفته است!

﴿ أَيَحْسَبُ الْإِنسَانُ أَن يُتْرَكَ سُدًى ۝ أَلَمْ يَكُ نُطْفَةً مِّن مَّنِيٍّ يُمْنَىٰ ۝ ثُمَّ كَانَ عَلَقَةً فَخَلَقَ فَسَوَّىٰ ۝ فَجَعَلَ مِنْهُ الزَّوْجَيْنِ الذَّكَرَ وَالْأُنثَىٰ ﴾[1]

«آیا انسان گمان می‌کند همین جوری به حال خود رها می‌شود؟ آیا فراموش کرده که او نطفه‌ای بیش نبوده، سپس خون دلمه شده‌ای؟ و آن گاه خدای دانا آن را آفرید و راست و درست کرد و از او جفت زن و مرد را پدید آورد؟».

کبد یک شهرک صنعتی به تمام معنا

این کبد که در درون کالبد آدمیان قرار گرفته و بزرگترین اندام درونی است، یکی بزرگ‌ترین از نشانه‌های شکوه و جلال خداوندی است. اگر انسان نمی‌تواند بیشتر از ۳ دقیقه بدون قلب زنده بماند، بدون کبد نیز سه ساعت بیشتر نمی‌تواند به زندگی ادامه بدهد. کبد می‌تواند خود را بسازد؛ به طوری که اگر پزشک جراحی چهار پنجم کبد را بردارد، کبد خود با سرعت عجیبی آن را از نو می‌سازد؛ زیرا که خداوند خالق آن قدرت ترمیمی عجیبی به آن داده است. سلول‌هایی که خیلی سریع‌تر تقسیم می‌شود سلول‌های کبد است که خود وظایف بسیاری را به عهده دارد، برخی از دانشمندان پانصد وظیفه برای کبد حدس زده‌اند، بعضی دیگر ۷۰۰، و اندکی نیز شمار وظایف کبد را از هزار بیشتر دانسته‌اند. به هر حال نکته‌ی قابل تأمل این است که هر سلول کبدی به تنهایی این وظایف را انجام می‌دهد.[2]

---

۱. سوره‌ی قیامت، آیه‌ی ۳۶ ـ ۳۹.

۲. بیش از پنج هزار وظیفه در بدن به عهده‌ی کبد است. از جمله ساخت مایع صفرا و برخی پروتئین‌ها، ذخیره مواد مانند تری‌گهیرها، گلیکوژن و ویتامین‌های A، D، t، k، B، آهن و مس، سم‌زدایی، تنظیم چربی و قند و غیره را می‌توان نام برد.

اگر این عضو به ویروس هپاتیت B آلوده شود تمام اعمال مختل می‌شود و در صورت عدم رسیدگی رنگ بیمار کم‌کم زرد، شکم متورم می‌شود و در نهایت در اثر سرطان شخص می‌میرد. این ویروس که یک هفته در محیط زنده می‌ماند از طرق زیر وارد بدن می‌شود: تماس جنسی مشکوک، تماس خونی مشکوک، از طریق مادر آلوده به فرزند، وسایل بهداشتی مشترک، لقمه یا غذای جویده‌ی شده توسط دیگری به بچه‌ها، علایم بیماری شامل بی‌اشتهایی، تهوع و استفراغ، تب، دل‌درد، درد مفاصل، پررنگ

از این وظایف یکی انبار کردن است. کبد یک انبار بزرگ خون است، چنان که هزار و پانصد سانتیمتر مکعب خون را در خود جای می‌دهد، و چون حادثه‌ای ناگهانی رخ بدهد، یا خون‌ریزی، ولادت یا مورد خطرناکی پیش بیاید، نوعی هورمون در پیه به کبد دستور می‌دهد بخشی از خون ذخیره شده را به جای خون از دست رفته آزاد سازد.

از دیگر وظایف کبد ذخیره کردن قند، چربی، پروتئین و ویتامین‌هاست. بنابراین یک انبار مواد غذایی است که در صورت پیش‌آمدن گرسنگی، عدم دسترسی به خوردنی و نوشیدنی، خواه ارادی باشد یا غیرارادی (مانند روزه و قحطی)، یا وقتی خون‌ریزی سختی واقع شود، کبد کمبود پیش آمده را به نحو احسن جبران می کند. انباری است برای ذخیره‌ی موادی که انسان به آن نیاز دارد. در واقع گرسنگی یعنی کاهش مواد ذخیره‌شده‌ی کبد. اگر خون یک شخص گرسنه را آزمایش کنیم مواد بنیادی را به طور کامل در آن مشاهده می کنیم؛ چرا که شخص گرسنه چون به ناچار و به هر دلیلی نتواند چیزی بخورد، ساعاتی چند احساس خستگی و گرسنگی نمی کند، از این روی گرسنگی نقص در مواد ذخیره‌ای کبد است؛ نه نقص در خون روان در رگ‌ها.

کبد یک ویژگی جالب توجه دیگری دارد که دانشمندان آن را خاصیت دگرگون‌سازی نام نهاده‌اند، بدین صورت که می‌تواند قند را به پروتئین، پروتئین را به قند، قند را به چربی و بالعکس تبدیل کند. عجیب است، در کبد هم مواد قندی و هم مواد چربی‌زا و هم مواد پروتئینی وجود دارد، و کبد در هنگام نیاز می‌تواند این مواد را به هم تبدیل کند. بنابراین دگرگون‌سازی یکی از خاصیت‌های مهم کبد است و تمام این تبدیل و دگرگونی‌ها به خاطر حفظ زندگی انجام می‌شود.

مورد دیگر این که کبد همچنین کار سنجش و اندازه‌گیری را به عهده دارد. وقتی قند به نسبت‌های بسیار بالا وارد کبد می‌شود ـ به ویژه هرگاه غذای قنداری بخوریم -

---

شدن ادرار، زردی پوست و چشم‌ها. ذکر این نکته لازم است که در ۳۰٪ از کسانی که آلوده می‌شوند هیچ علامتی دیده نمی‌شود.

خون وقتی از کبد خارج می‌شود نسبت قند در آن بیشتر از ۵، ۱/۱۰۰۰، نیست. بنابراین اندازه‌گیری قند، چربی و همه‌ی مواد کار کبد است.

چهارم وظیفه شکل‌دهی است، خاصیت منجمد کردن و مایع کردن را کبد ترتیب می‌دهد. در نتیجه‌ی شکل گرفتن این دو حالت به طور مناسب خون به این حالت معمولی در می‌آید. اما اگر کبد خاصیت روان‌کاری را خوب انجام ندهد، خون در رگ‌ها مانند گل و لای می‌شود و انسان بی‌درنگ جان می‌دهد؛ کما این که اگر خاصیت گران روی را ترتیب ندهد خون بدن به تمامی از یک روزنه‌ی کوچک بیرون می‌ریزد.

همچنین کبد پروتئینی ترشح می‌کند که نسبت آب بدن را اندازه‌گیری و مشخص می‌کند؛ بنابراین هر کسی از ناحیه‌ی کبد آسیب ببیند دچار استسقا می‌شود، یعنی بدن آب زیاد و بیشتر از حد لازم ذخیره می‌کند.

از دیگر وظایف کبد آمیختن است. چنان که وضعیت ماده‌ی سمی را بررسی می‌کند، یا آن را با یک واکنش شیمیایی تعدیل می‌کند، یا این که آن را به شیوه‌ای در بند می‌آورد ویا دورش می‌کند، که بستگی به نسبت خطرسازی‌اش دارد. گویی عاقلی است که بهترین کار مناسب را انجام می‌دهد. سم را آزمایش می‌کند، سپس یا ماده‌ای را بر آن می‌ریزد و خنثایش می‌کند، و یا آن را محاصره می‌کند. اگر نه آن را به سمت بیرون بدن می‌راند و همراه ادرار دور می‌ریزد. این مراحل همه از وظایف و مسئولیت‌های کبد است.

کبد صفرا را نیز تولید می‌کند، در هر ثانیه دو میلیون و نیم گلبول سرخ می‌میرد و به طحال، گورستان گلبول‌های قرمز منتقل می‌شود و در آن جا به اجزای بنیادی خود تجزیه می‌گردد، آهن بازیافته از تجزیه‌ی این گلبول‌ها به کارخانه‌ی مغز استخوان برده می‌شود و ماده‌ی هموگلوبین به کبد حمل و در آن جا به صفرا تبدیل می‌شود. بنابراین صفرا که در کبد است نتیجه‌ی تحلیل گلبول‌های قرمز مرده، است، می‌توان پرسید چه وظیفه‌ای برعهده دارد؟ به روند جذب چربی و هضم آن و به حرکت روده‌ها کمک می‌کند، همچنین روده‌ها را در برابر میکروب‌ها ضدعفونی می‌کند، به همین خاطر است کسی که صفرایش ایراد پیدا کند، جذب چربی برایش دشوار می‌شود.

کبد چه جوری دچار سوختگی می‌شود؟ یرقان التهاب کبد است. دانشمندان می‌گویند: هرگاه غذا و لوازم غذایی به مواد ناپاک آلوده گردد کبد سوزش پیدا می‌کند. احادیثی که در باب پاکیزگی آمده یکی به همین خاطر است، پیامبر بزرگوار در حدیث‌های بسیاری ما را به پاکیزگی، دوری از آلودگی‌ها و هر چه که از بدن خارج می‌شود، تشویق کرده است که همه به خاطر نگهداری از کبد است.

دانشمندان تأکید کرده‌اند که تشمع (بیماری کبد) دلیل بزرگی دارد که همانا اعتیاد به شراب (ام‌الخبائث) است، و بسیاری از آنهایی که عادت به شراب دارند کبدهایشان دچار تشمع می‌شود، تشمع یعنی باز ایستادن کبد ازانجام وظایفش. یکی از دلایلی که قرآن کریم شراب را حرام کرده همین است. موقعیت‌ها و حالات بسیاری هست که کبد تلف یا با مصرف الکل مبتلا به تشمع می‌شود. خداوند فرمود:

﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِنَّمَا ٱلْخَمْرُ وَٱلْمَيْسِرُ وَٱلْأَنصَابُ وَٱلْأَزْلَـٰمُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ ٱلشَّيْطَـٰنِ فَٱجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴾[1]

«ای گروه ایمانداران بدانید که شراب، قمار، بت‌ها و تیرها پلید و از کارهای شیطان است. پس از آن بپرهیزید باشد که رستگار شوید».

هیچ می‌دانید که در بدنتان این اندام بسیارمهم، این آزمایشگاه و پاسدارخانه و کارخانه و انبار بزرگ هست؟ کار ذخیره کردن، دگرگون‌سازی، اندازه‌گیری، شکل‌دهی، آمیختن و ترشح، برخی از وظایف کبد است. هر کدام از سلول‌های کبد خود به تنهایی و بدون کمترین سروصدا تمام این وظایف را انجام می‌دهد.

این است آفرینش خداوند! به قصابی می‌روید و این عضو سیاه، یعنی کبد را خریداری می‌کنید. دستگاهی که انسان نمی‌تواند بدون آن بیشتر ازسه ساعت زنده بماند، خدای بزرگ فرمود:

﴿ فَلْيَنظُرِ ٱلْإِنسَـٰنُ مِمَّ خُلِقَ ۝ خُلِقَ مِن مَّآءٍ دَافِقٍ ۝ يَخْرُجُ مِنۢ بَيْنِ ٱلصُّلْبِ وَٱلتَّرَآئِبِ ۝ إِنَّهُۥ عَلَىٰ رَجْعِهِۦ لَقَادِرٌ ﴾ (طارق: ۵ ـ ۸)

«انسان باید به خود بنگرد و بیندیشد که از چه چیزی آفریده شده است، از آبی روان که از میان سینه و کمر می‌جهد درست شده و آفریدگار دانا می‌تواند

---

۱. سوره‌ی مائده، آیه‌ی ۹۰.

آن را روز قیامت بازسازد».

از آبی بی‌ارزش، از نطفه‌ای، کبد، مغز، قلب، درون و کلیه‌ها آفریده شده است.

﴿ أَمْ خُلِقُوا۟ مِنْ غَيْرِ شَىْءٍ أَمْ هُمُ ٱلْخَـٰلِقُونَ ﴾ [1]

«آیا غیر از این است که از هیچ آفریده شده‌اند، یا آنها خود خالق‌اند».

آن که انسان را آفرید و تعدیل کرد، آیا به راستی شایسته‌ی پرستش نیست؟ شایسته‌ی دوست داشتن نیست؟ آیا سزاوار نیست که به دستورهایش گوش فرا داد و به آن عمل کرد، و از آن چه نهی فرمود، پرهیز کرد؟ سزاوار نیست عمر گران مایه را در طاعت و سرسپردگی او گذراند؟ در روایتی از ابن مسعود از پیامبر آمده که فرمود:

«لاتَزولُ قدمُ ابنِ آدمَ یومَ القیامة منْ عند ربّهِ حتّی یُسألَ عَن خمس: عن عمرهِ فیمَ أفناهُ و عَن شبابهِ فیمَ أبلاهُ، و مالهِ منْ أینَ اکتسبَهُ؟ و فیمَ أنفقهُ؟ و ماذا عملَ فیما علمَ؟»[2]:

«انسان در روز قیامت از پیشگاه پروردگار قدم از قدم برنمی‌دارد مگر پس از آن که درباره‌ی پنج چیز بازخواست شود: این که عمرش را چگونه به سر برده، جوانی‌اش را به چه صرف کرده و در چه گذرانده، مالش را از چه راهی به دست آورده و در چه راهی خرج کرده، و به آن چه می‌دانسته چگونه عمل کرده است.»

درست نوشیدن

از انس بن مالک روایت شده که:

«أنَّ النبیَّ کانَ یتنفسُ فی الإناءِ ثلاثاً و یقولُ: «هو أمرأُ و أروَی»»:

«پیامبر(ص) در هنگام نوشیدن یک لیوان آب سه بار نفس می‌داد و می گفت: این چنین گواراتر و زلال‌تر و سیراب کننده‌تر است.»[3] به عبارت دیگر آب را در سه جرعه می‌نوشید و در میان هر دو جرعه‌ای تنفسی می کرد. پس در نوشیدن یک لیوان آب سه

---

۱. سوره‌ی طور، آیه‌ی ۳۵.

۲. ترمذی (۲۴۱۶).

۳. ترمذی (۱۸۸۴) روایت کرده و ابوعیسی می‌گوید: حدیث حسن و غریب است، نسایی هم آن را آورده است.

بار نفس می‌کشید و می‌گفت: «أروی» یعنی بیشتر رفع تشنگی می‌کند و به سلامت نزدیک‌تر، و «أمرأ» یعنی گواراتر و در نوشیدن آسان‌تر است. از ابوهریره نیز روایت شده:

«أنّ النبی کانَ یشربُ فی ثلاثه أنفاس، إذا أدنی إلی فیه الإناءَ سمّی اللهَ فإذا أخّرَهُ حَمدَاللهَ، یفعل ذلک ثلاث مرّات»

«پیامبر در سه نفس آب را میل می‌کرد؛ وقتی لیوان را به دهانش نزدیک می‌کرد بسم الله و چون می‌نوشید الحمدلله می‌گفت، این کار را سه بار تکرار می‌کرد.»[1]

اندام معجزه‌آسایی در بدن هست که عصب مبهم نام دارد، از یک طرف به معده و از طرف دیگر به قلب مربوط است. غافلگیری سخت به شدت آزارش می‌دهد، مثلاً آب سرد اگر یک باره و بدون این که ابتدا کمی مزه شود ـ آن طور که حدیث اشاره کرده ـ به درون سرازیر گردد، برای این عصب مبهم غافلگیری سختی است که چه بسا او نیز پیام را به قلب می‌رساند و قلب را از کار باز می‌دارد. مرگ‌های ناگهانی زیادی به سبب وارد آمدن این جور غافلگیری‌ها بر سر عصب مبهم رخ داده است که دانشمندان آن را نهی دستگاه عصبی نامیده‌اند که منجر به ایست قلبی و گاهی مرگ ناگهانی می‌شود.

مورد دیگر این که انسان در حالت گرما و خستگی بسیار زیاد نباید زیاد آب بنوشد؛ زیرا آب را حتی اگر بر ماشین آلات فلزی بریزید، زنگ می‌زند و باعث پوسیدگیش می‌شود. چه برسد به انسان. خداوند فرمود:

﴿ فَلَمَّا فَصَلَ طَالُوتُ بِٱلْجُنُودِ قَالَ إِنَّ ٱللَّهَ مُبْتَلِيكُم بِنَهَرٍ فَمَن شَرِبَ مِنْهُ فَلَيْسَ مِنِّي وَمَن لَّمْ يَطْعَمْهُ فَإِنَّهُۥ مِنِّيٓ إِلَّا مَنِ ٱغْتَرَفَ غُرْفَةًۢ بِيَدِهِۦ ۚ فَشَرِبُوا۟ مِنْهُ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْهُمْ ۚ فَلَمَّا جَاوَزَهُۥ هُوَ وَٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ مَعَهُۥ قَالُوا۟ لَا طَاقَةَ لَنَا ٱلْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِۦ ۚ قَالَ ٱلَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُم مُّلَٰقُوا۟ ٱللَّهِ كَم مِّن فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةًۢ بِإِذْنِ ٱللَّهِ ۗ وَٱللَّهُ مَعَ ٱلصَّٰبِرِينَ ﴾[2]

---

۱. طبرانی در الأوسط (۸۴۴)، الکبیر (۱۰۴۷۵) و سیوطی در الجامع الصغیر (۵۸۶) روایت کرده‌اند.

۲. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۴۹.

«آن گاه وقتی طالوت لشکریان خود را جدا کرد به آنها گفت خداوند شما را با رودخانه‌ای می‌آزماید، بدین ترتیب که هر کسی از آن بنوشد از گروه من نیست و هر کس از آن ننوشد مگر به اندازه‌ی کف دست، از گروه من است. جز شمار اندکی بقیه نوشیدند. و هنگامی که طالوت و کسانی که ایمان آورده بودند از آن گذشتند گفتند امروز توان جنگ و نبرد با جالوت و سربازان او را نداریم. اما آنهایی که به دیدار خدا ایمان داشتند گفتند چه بسیار گروه اندکی بر لشکر بزرگی به یاری خدا پیروز می‌شود. و قطعاً خدا همراه و یاور شکیبایان است».

در حالت‌های گرمای شدید و خستگی زیاد دقت شود که باید مقدار اندکی آب آن هم با تناوب نوشید نه بدون فاصله و بدون جرعه. آنچه ذکر شد برخی از راهنمایی‌های پیامبر برای حفظ سلامتی بود. امیدوارم از آن بهره‌مند شویم.

دستگاه تنفس

اعمال ارادی و غیرارادی؛ تنفس

برخی از دانشمندان می‌گویند وضوح و نزدیکیِ بسیار به حجاب می‌ماند، نشانه‌ی واضح و آشکاری بر عظمت خدا وجود دارد که ما به خاطر نزدیکی و الفت بسیار با آن متوجهش نیستیم؛ این نشانه بی‌شک تنفس است. انسان به خوابی عمیق فرو می‌رود در حالی که ریه‌هایش با نظم و ترتیب خاصی کار می‌کند و قلبش نیز با آرامی و نظم می‌تپد، دستگاه گوارش هم به درستی و به دقت کار خود را انجام می‌دهد.

پس اگر انجام وظایف دستگاه گوارش، دستگاه گردش خون، قلب و ریه‌ها به ما مربوط می‌شد، آیا کسی بود که بتواند لحظه‌ای بخوابد؟ یا اندکی کار کند؟ یا برای دقیقه‌ای با دوستش بنشیند؟ این‌ها همه از جمله‌ی کارهای غیرارادی است که به شکلی سرسام‌آور، با دقت و حکمت و تدبیر بی‌نظیری انجام می‌شود.

دانشمندان گفته‌اند: مرکزهایی برای کنترل کارهای غیرارادی وجود دارد که از جمله بر تپش قلب، حرکت ریه‌ها، روند گوارش، ترشح و کارهای زیادی که تنها خدا می‌داند، نظارت می‌کند. همان طور که کار غده‌های درون‌ریز پانکراس، کبد، فوق کلیوی، تیروئید، هیپوفیز، تعادل حرارتی، یکسانی بین مایعات و هماهنگی ضربان قلب است کارهای بسیار دیگری به صورت غیرارادی و زیرنظر این مرکز انجام می‌پذیرد.

همچنین گفته‌اند در بصل‌النخاع واقع در قسمت پایینی مغز چیزی به نام گره زندگی قرار دارد، مرکز تنظیم تنفس و مرکز تنظیم ضربان قلب و نیز مرکزهای رگ‌ها که از این مکان تنگ و گشاد می‌شود، در این بخش قرار دارد؛ همین طور مرکز بلعیدن، جویدن، تعادل قند، مرکز عرق، بزاق، خواب و بیداری، راه رفتن، خاصیت دوران قاعدگی، حرارت بدن، غده‌های جنسی، تمام اینها در بخش زیرین ساقه‌ی مغز قرار دارد و این منطقه را گره زندگی نامیده‌اند و مهم‌ترین و حیاتیترین نقطه‌ی بدن انسان است که اگر خللی در آن ایجاد شود، بلافاصله انسان جان می‌دهد. برای توضیح بیشتر

از این میان دستگاه تنفس را انتخاب می کنیم.

در این ساقه دو نقطه یکی برای دم و دیگری برای بازدم وجود دارد. گاز دی‌اکسید کربن موجود در خون این دو پدیده را ایجاد می‌نماید. هرگاه مرکز دم را فعال کند، آن دیگری را از کار باز می‌دارد و بالعکس. اما اگر هر دو با هم به کار واداشته شوند، اوضاع به هم می‌ریزد؛ زیرا در هنگام کارِ یکی دیگری باید خاموش باشد، ظرافتی عجیب و بلکه بسیار حیران کننده است.

یک مورد دیگر که باید به آن اشاره کرد تنفس ارادی است؛ انسان می‌تواند با خواست خود دم فرو برد یا دم برآورد. مرکزی برای دم و بازدم ارادی وجود دارد که از مغز پیام می گیرد. هر چند انسان از کار این مرکز به کلی غافل است؛ اما خود به خود و بدون نیاز به فکر انسان کار می کند. چه چیزی این مرکز را اداره می کند؟ در حقیقت این همان گاز دی‌اکسید کربن موجود در خون است که هرگاه انباشته گردد ودر خون زیاد شود این دو فرآیند دوچندان می گردد. اگر انسان سرش را با پتویی یا هر چیزی بپوشاند و اکسیژن در بستر کاهش یابد و گاز دی‌اکسید کربن زیاد شود، اگر دقت کند در این هنگام خش‌خش ریه‌هایش بدون این که احساس کند بیشتر می‌شود. این امر به سبب افزایش گاز دی‌اکسید کربن است. این گاز هرگاه در خون زیاده شود به این دو مرکز، مرکز دم و بازدم خبر می‌دهد و مرکزها نیز فعالیتشان را دوبرابر می کنند، بدون این که انسان بداند، ما انسان‌ها از این گیرودار به کلی بی‌خبریم و این چشم ناظر است که خوابی ندارد.

دانشمندان بر این باورند که اگر گاز دی‌اکسید کربن مقدارِ دو دَهم به اندازه‌ی معمولش در خون افزوده گردد، تنفس بیشتر می‌شود، و اگر به همین مقدار کم شود، تنفس قطع می گردد. این چه نوع تعادلی است؟ هرگاه میزان گاز دی‌اکسید کربن در خون بالا برود، بدون این که به مراکز تنفسی اطلاع دهد، انسان بی‌هوش می‌شود و اندکی بعد می‌میرد. آنهایی که گاهی در اثر مثلاً سوخت گازی در حمام خفه می‌شوند، چه دلیلی دارد؟ علت این است که نسبت گاز دی‌اکسید کربن در هوا و سپس در خون بالا می‌رود، سرانجام تنفس قطع می‌شود و شخص می‌میرد.

تنفس در کالبد انسان از نظم عجیبی برخوردار است. تنفس، شش‌ها، انسان

می‌خوابد ولی شش‌هایش با نظم خاص خود کار می‌کند، انسان می‌خوابد اما قلبش منظم می‌تپد، غده‌های درون‌ریز با آرایش زیبایی کار خود را انجام داده و دستگاه گوارش نیز با نظم خاصی به کار خود ادامه می‌دهد. بدین خاطر است که خداوند فرمود:

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾ [1]

«در درون خود شما هم نشانه‌هایی بس شگفت هست، اگر بنگرید».

شش‌ها

شش‌ها که در قفسه‌ی سینه‌ی انسان به امانت نهاده شده، از دیگر نشانه‌های شکوه و جلال پروردگار در بدن انسان است. هر دو از طریق نای با محیط بیرون ارتباط پیدا می‌کنند. نای خود تا به شبکه‌ی نایژک‌ها یا کیسه‌های هوا که کوچک‌ترین جزء ریه است، می‌رسد، به ۲۳ شاخه تقسیم می‌شود؛ قطر این کیسه‌ها که پر از هواست یک چهارم میکرون است، در حالی که قطر خود نای ۵ سانتیمتر است یعنی به اندازه‌ی یک تکه فلز یا اندکی بیشتر. مساحت کیسه‌ها ۷۰ متر مربع است که هوا را از قصبه‌ای که قطرش بیشتر از ۵ سانتیمتر نیست، می‌گیرد. آیا باور می‌کنید که در شش‌ها ۳۵۰ میلیون نایژک یا کیسه‌ی هوا وجود دارد؟ ومساحت آن دو هزار برابر بیشتر از مساحت نای است؟ مساحت نای را به لیره مانند کرده‌اند و مساحت نایژک‌ها را به سالن تنیس تشبیه کرده‌اند. هوا از نای وارد می‌شود و در محدوده‌ی گسترده‌ای به منظور جابه‌جایی با اکسیژن پخش می‌گردد.

عجیب این که با وجود طول این شاخه‌ها که به کیسه‌های هوا منتهی می‌شود مژه‌هایی نیز به طور پراکنده هستند؛ این مژه‌ها چیست؟ موهایی است که طول هر کدام، ۶ میکرون و قطرش ۲ میکرون است. این مژه‌ها برای دور کردن هر گونه خطر احتمالی و اشیای ناشناس و برای پاک و صاف نگه داشتن مسیر هوا در هر دقیقه ۱۰۰۰ تا ۱۵۰۰ بار به سمت بالا حرکت می‌کند. پزشکان تاکنون نتوانسته‌اند عمل کاشت ریه را با موفقیت انجام دهند، به خاطر این که از وصل کردن عصب‌های آویخته به مژه‌ها

---

۱. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

ناتوانند. شگفت‌تر این که مژه‌های شش پراکنده در نای و در شاخه‌ها تا به کیسه‌های هوا می‌رسد با سرعت ۱۶ میلیمتر در دقیقه اشیای بیگانه را دور می‌رانند. مثلاً وقتی چیز ناشناسی مانند قطره آبی وارد نای می‌شود، سرفه پیش می‌آید، سُرفه چیست؟ هوا از ریه‌ها با سرعت ۹۰۰ کیلومتر در ساعت مانند کمپرسور خارج می‌شود، تا هر چه در نای هست به بیرون براند.

مورد بس شگفت‌تر این است که تنفس با پیامی متناوب و غیرارادی از دستگاه عصبی انجام می‌گیرد. اگر خداوند بزرگ تنفس را به ما واگذار می‌کرد کار، بسیار مشکل می‌شد، آن وقت می‌بایست قید خواب را می‌زدیم؛ زیرا خواب در حکم مرگ بود. یک نوع بیماری بسیار کمیابی هست که مرکز هشدار متناوب شش را با مشکل روبه‌رو می‌کند، که در آن صورت انسان هرگز نمی‌تواند شب بخوابد، گویا دارویی بسیار گران‌بها اختراع شده که انسان هر ساعت آن را باید بخورد؛ اما برای این کار هر ساعت یک بار باید بیدار شد؛ زیرا اثر آن تنها یک ساعت است. به راستی ما هرگز نمی‌دانیم که در چه ناز و نعمت‌هایی به سر می‌بریم.

حنجره و محدوده‌ی حواس

خداوند در کتابش می‌فرماید:

﴿ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ ﴾[1]

«ما هر چیزی را به اندازه‌ی آفریدیم.»

میزان بسیار دقیقی در تمام آن چه خدای بزرگ آفریده وجود دارد. همین معنی از این آیه نیز برمی‌آید:

﴿ خَلَقَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ بِٱلْحَقِّ وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ ۖ وَإِلَيْهِ ٱلْمَصِيرُ ﴾[2]

«آسمان‌ها و زمین را به حق آفرید و شما را به زیبایی تصویر کرد، بدانید که عاقبت به سوی او باز خواهید گشت»

(واژه‌ی) حق در آیه‌ی گذشته از معنای فوق معنی دیگری هم دارد و آن نکته‌ی ثابت و پایداری است در مقایسه با باطل که فانی و ناپایدار است.

---

۱. سوره‌ی قمر، آیه‌ی ۴۹.

۲. سوره‌ی تغابن، آیه‌ی ۳.

﴿ وَمَا خَلَقْنَا ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَآ إِلَّا بِٱلْحَقِّ ﴾[1]

«آسمان‌ها و زمین و آن چه در میان آن‌هاست همه را به حق و به درستی آفریده‌ایم»

و معنای دیگری از آن برمی‌آید و آن هر چیز هدفمندی است که با عبث یا بیهودگی هم‌خوانی ندارد. خداوند همچنین می‌فرماید:

﴿ وَمَا خَلَقْنَا ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ وَمَا بَيْنَهُمَا لَٰعِبِينَ ﴾[2]

«ما آسمان‌ها و زمین و آن چه در میان آنهاست، به بازیچه نیافریده‌ایم»

معنی سوم این است که شيء به حق آفریده شده، یعنی از جانب یک حکیم بسیار دانای آگاه به درستی و به طور دقیق مقدر شده است.

درباره‌ی حنجره که دستگاه صوتی انسان است، پزشکان می گویند، دریچه‌ی حنجره با دقت و اندازه‌ی بسیار دقیقی طرح‌ریزی شده است؛ به طوری که اگر بیش از آن چه الآن هست گشاده‌تر می‌بود صدای انسان آشکار نمی‌شد؛ و اگر باریکتر و تنگتر از آن چه الآن هست می‌بود، نفس کشیدن مشکل می‌شد. پس یا می‌بایست تنفس راحت باشد و صدا نماند، و یا صدا واضح باشد و تنفس دشوار گردد؛ اما در نتیجه‌ی حکمت و دانش و قدرت آفریدگار بزرگ، سوراخ حنجره دقیق و حساب‌شده است چه کسی این دریچه را به این اندازه آفریده است؟ خدای پاک و منزه که می‌فرماید:

﴿ صُنْعَ ٱللَّهِ ٱلَّذِىٓ أَتْقَنَ كُلَّ شَىْءٍ ۚ إِنَّهُۥ خَبِيرٌۢ بِمَا تَفْعَلُونَ ﴾[3]

«آفریده‌ی خدایی که همه چیز را به تمام و کمال خلق کرد، او به راستی از کرده‌های شما آگاه است».

از این جا به آستانه‌های حواس می‌رسیم. چشم در یک چارچوب خاصی می‌بیند. اگر بینایی بیشتر از آنی بود که الآن هست، زندگی تبدیل به جهنم می‌شد، وقتی انسان به لیوان آبی که می‌نوشد، خیره می‌شود، آن را زلال و پاک و شیرین می‌بینند؛ اگر حوزه‌ی دید چشم اندکی افزوده می گشت و بیشتر از حد معمول دقیق‌تر می‌شد، در لیوان آب شگفتی‌هایی می‌دید، موجودات زنده را می‌دید، میکروب‌های بی‌زیان و

---

۱. سوره‌ی حجر، آیه‌ی ۸۵.

۲. سوره‌ی دخان، آیه‌ی۳۸.

۳. سوره‌ی نمل، آیه‌ی ۸۸.

میکروب‌های بی‌شمار دیگری می‌دید. در آن صورت هیچ کس آب نمی‌نوشید و در چهره‌ی صاف و روشن بچه‌ی کوچک چیزهایی در هیأت چال و چوله‌هایی می‌دید. از این روی خدای دانا فرمود:

﴿ إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ [۱] ﴾

«ما هر چیزی را به اندازه‌ای معین آفریدیم»

قدرت کار گوش هم اگر اندکی در سطح بالاتری بود کسی نمی‌توانست شب بخوابد، زیرا گوش همه نوع سروصدایی را می‌ربود، بلکه سروصداهای دستگاه گوارش خود به مانند یک کارگاه بزرگ می‌شد. بنابراین خداوند درپوشی برای گوش که از خودش بزرگتر نیست، وضع کرده است. همچنین اگر حس لامسه هم بیشتر بود، انسان الکتریسته‌ی ساکنی را احساس می‌کرد که بی‌گمان زندگی را به جهنمی تحمل‌ناپذیر تبدیل می‌کرد. حس بویایی در برخی حیوانات یک میلیون برابر بیشتر و تواناتر از بویایی انسان است. خداوند بزرگ و منزه انسان‌ها را با دو گوش و چشم و یک دل چنان تحکیم بخشیده که هرگز عیبی نتوان دید. حس لامسه و بینایی را هم به زیبایی و با حکمت فراوان به آنها داده است و تمام این حواس، بسیار دقیق و ریزبینانه سازمان یافته است.

---

۱. سوره‌ی قمر، آیه‌ی ۴۹.

دستگاه دفع ادرار

کلیه و شکر نعمت آن

از پیامبر روایت شده که وقتی از توالت بیرون می‌آمد، می‌گفت:

«الحمدلله الذی أذهب عنِّی الأذی و عافانی»[1]

سپاس خدای را که رنج را از من دور کرد و به سلامت داشت.

در یک حدیث دیگر می‌فرمود:

«الحمدلله الذی أذاقنی لذّتَهُ و أبقی فِیَّ قوّته و أذهبَ عنِّی أذاه».

سپاس خدای را که لذت غذا را به من چشاند و انرژی‌اش را در بدنم باقی گذاشت و مایه‌ی دردسرش را از بدنم دور کرد.

کلیه‌ها روزانه هزار و هشتصد لیتر خون تصفیه می‌کنند. ممکن است باعث تعجب انسان شود؛ اما این عدد در چندین و چند منبع ذکر شده و جای شکی نگذاشته و این خبر را از مرز شاذ یا دور از واقع بودن گذرانده است. این اندازه خون معادل سوخت سالانه‌ی یک خانواده‌ی متوسط است. علاوه بر این لوله‌های باریکی به نام نفرون به طول شصت کیلومتر در کلیه‌ها وجود دارد؛ همچنین دارای نیرویی در حد تصفیه‌ی بیست برابر خون مورد نیاز انسان است. به همین خاطر است که اگر یکی از کلیه‌های انسان از کار بیفتد با یک کلیه می‌تواند مدت زیادی زندگی کند. مگر نه این که سرچشمه از رحمت وعطوفت الهی دارد؟ چون کلیه دستگاهی بس پراهمیت است، یک قطعه‌ی یدکی از آن یا یک کلیه بیشتر از حد نیاز به انسان عطا کرده است.

کسی می‌تواند باور کند که تمام خون بدن در هر بیست و چهار ساعت سی و شش بار از کلیه‌ها می‌گذرد و کلیه‌ها عملیات بسیار بغرنج و پیچیده‌ای به انجام می‌رسانند، بدین ترتیب که مواد قندی، عناصر و پروتئین‌ها را از خون می‌گیرند و با نسبت‌های منظمی آن را به سیاه‌رگ برون از خود هدایت می‌کنند و طی این فرایند مواد قندی

---

۱. ابن‌ماجه (۳۰۱) از انس روایت کرده است.

بیش از حد مورد نیاز از طریق ادرار دفع می‌شود.

چگونه انسان پی می‌برد که به مرض قند مبتلا شده است؟ از وجود قند در ادرار. یعنی کلیه نسبت معینی از قند را می‌گیرد و بقیه را به ادرار می‌ریزد. اگر انسان نمک زیادی مصرف کند و ادرارش را به آزمایشگاه بدهند، معلوم می‌شود که بخشی از نمک با ادرار دفع شده است.

با توجه به اظهارات دانشمندان کلیه امکان خوردن همه چیز را برای انسان فراهم می‌کند. اگر نسبت نمک‌های خون تا ۸۰ هزار بالا برود، انسان می‌میرد. پس باید وسیله‌ای باشد که این نسبت را در خون ثابت نگه دارد و آن همانا کلیه است.

بنابراین کلیه آن طور که دانشمندان توصیف کرده‌اند، یک تصفیه خانه‌ی هوشمند است که نسبت‌ها را منظم و با آرایش خاصی کنترل می‌کند و هرچه از این نسبت‌ها از قند، املاح و عناصر دیگر زیاده بیاید، آن را به درون ادرار می‌ریزد، در نتیجه‌ی این فرایند است که رنگ ادرار تغییر می‌کند. و چون این مواد اضافی بیگانه و احتمالاً زیان‌آور است، کلیه مستقیماً آن را دور می‌ریزد. پس کلیه‌ای که اندازه‌ی آن بیشتر از یک گلابی نیست، آرام و بی‌سروصدا و بی‌هیچ چشم‌داشتی، بدون پاداش و بدون تعطیلی و استراحت به کار خود ادامه می‌دهد. کلیه‌ی انسان در هنگام کار، خواب، پژوهش، تجارت، خرید و فروش و مسافرت بی‌صدا کار می‌کند و در هر روز سی و شش بار خون به کلیه‌ها می‌رود، و هرگز آن سختی و رنج را ندارد که انسان وقتی با یک کلیه‌ی مصنوعی خونش را تصفیه می‌کند، متحمل می‌شود؛ یعنی هورمون‌هایی که فشار خون را کنترل می‌کند، ترشح می‌کنند.

وقتی کلیه سوزش پیدا کند، فشار خون مختل می‌شود و هورمون‌هایی برای تنظیم آن، و نیز هورمون‌هایی برای از بین بردن کم‌خونی و عده‌ای دیگر برای کنترل میزان مایعات بدن ترشح می‌کند. چون التهاب پیدا کند میزان مایعات درهم می‌ریزد، در این صورت انسان باید کل زندگی‌اش را در کنار شیر آب و در راه دستشویی بگذراند. آیا این بس نیست برای این که انسان به خاطر نعمت کلیه پروردگارش را شکرگزاری کند؟ پیامبر هنگامی که از دستشویی بیرون می‌آمد می‌فرمود:

«الحمدلله الذی أذهبَ عنّی الأذی و عافانی»[۱]

«سپاس خدای را که رنج و آزار را از من دور کرد و به من سلامتی داد.»

اگر کلیه از کار بیفتد و نسبت ادرار در خون بالا برود، پزشکان می‌پرسند چه اتفاقی می‌افتد؟ انسان دچار تشنج و حافظه‌اش ضعیف می‌شود و در کار و کردارش خللی پدید می‌آید و به خاطر کوچک‌ترین مشکل خشمگین می‌شود و چه بسا اثاث منزل را درهم بشکند. کسانی که کلیه‌هایشان به طور ناگهانی از کار می‌افتد و نسبت ادرار درخونشان افزایش می‌یابد، رفتارهای غیرمعمولی پیدا می‌کنند که از بس خشن و اوقات‌تلخ‌اند و به خاطر مسائل ناچیز از کوره در می‌روند که برای خانواده‌هایشان غیرقابل تحمل می‌شوند. در صورت افزایش نسبت ادرار درخون این حالت ادامه می‌یابد و انسان خیلی زود می‌میرد. بنابراین کلیه‌ها و مثانه دستگاه پیچیده‌ی مهمی را تشکیل می‌دهند و خود نعمتی بزرگ و گران‌قیمت‌اند.

کرامت انسان در گرو این عضو است. گاهی انسان در سنین جوانی دچار سستی‌هایی در برخی عضله‌هایش می‌شود و کم و بیش از اطرافیان ناسزاهایی به گوشش می‌خورد، کسی که قادر به کنترل خود نیست موقعیت بس دشواری خواهد داشت ... بنابراین مثانه از دیگر نعمت‌های بزرگ است. به جای آوردن شکر نعمت تأمین سلامتی آن است، پس وقتی انسان از دستشویی بیرون می‌آید شایسته است بگوید:

«الحمدلله الذی أذهبَ عنّی الأذی و عافانی»

«سپاس خدای را که رنج و آزار را از من دور کرد و به سلامتم نگه داشت.»

به خاطر این دو عضو بسیار مهم خداوند را سپاسگزاریم، کلیه‌ها که با نظم و دقت وصف‌ناپذیر کار می‌کنند، همین شکر بر سلامتی آن برابر است با بیمه‌کردنش در برابر التهاب و هر نوع مشکل و نیز بیمه‌کردنش در برابر ایست ناگهانی.

کلیه‌ها، دستگاه تصفیه‌ی ادرار

از پیامبر این سنت به یادگار مانده که وقتی از دستشویی بیرون می‌آمد،

---

۱. پیشتر سند حدیث ذکر شد.

دعایی می‌خواند. انس ابن مالک روایت کرده که پیامبر در چنین مواقعی می‌فرمود: «الحمدلله الذی أذهبَ عنِّی الأذی و عافانی».

سپاس خدای را که رنج و آزار را از بدنم رهانید و سلامتی به من بداد.

همچنین می‌فرمود:

«الحمدلله الذی أذاقنی لذَّتَهُ وَ أبقی فیَّ قُوّته و أذهب عنی أذاه».

سپاس خدا را که لذت غذا را به من چشانید و انرژی و قدرتش را در بدنم نگه داشت و مایه‌ی رنج و آزارش را از بدنم دور کرد.

غذا و نوشیدنی هم نیرو و لذت دارند و هم فضولات. اما کارهای شگفت در کلیه صورت می‌گیرد که به طور خلاصه چنین است؛ پیچیده‌ترین دستگاه بدن پس از مغز کلیه است، و از برخی اطلاعات پیش پا افتاده‌ای که از مسلمات علم است برمی‌آید که در کلیه‌ها دومیلیون واحد تصفیه وجود دارد. در هر کلیه یک میلیون واحد تصفیه، که عبارت است از یک لوله و یک ظرف بسیار بسیار باریک و نازک که به دور خود می‌پیچد تا تپه‌ای یا کره مانندی تشکیل دهد. دانشمندان کالبدشناسی این لوله را گلومرول نامیده‌اند و توسط غشایی که به لوله‌ای ختم می‌شود، پوشش داده شده است.

ادرار چگونه پدید می‌آید؟ روند بسیار پیچیده‌ای دارد؛ چرا نه، من که گفتم پیچیده‌ترین دستگاه پس از مغز کلیه است. برای اثبات کافی است بدانید که کلیه‌ی مصنوعی حجمی بسیار بزرگتر از کلیه‌ی طبیعی دارد و شخص برای تصفیه‌ی خون ۴ ساعت یا بیشتر وقت نیاز دارد که البته هیچ وقت مانند کلیه‌ی طبیعی تصفیه نمی‌کند. گلومرول و غشا و لوله‌اش با چشم غیرمسلح دیده نمی‌شود. اگر این واحدهای تصفیه یکی یکی در کنار هم به صف شوند، طولش به ۱۶۰ کیلومتر می‌رسد و اگر لایه‌های داخلی آن گشوده شود ۸ متر مکعب جا می‌گیرد. پس خون هر روز در مسیری با مسافتی بیشتر از ۱۰۰ کیلومتر می‌گذرد.

هر دو کلیه با هم وزنشان به ۱۴۰ گرم نمی‌رسد. یک کلیه‌ی ۷۰ گرمی کارهایی را انجام می‌دهد که مغز حتی قادر به فهم آن نیست. اگر در روند کارش کند شود یا بایستد، همان لحظه پایان زندگی انسان است و در سم‌ها و زهرهایش غرق می‌شود. به همین خاطر بوده که پیامبر پس از دستشویی رفتن می‌گفت:

«الحمدلله الذی أذهبَ عنّی الأذی و عافانی».

سپاس خدای را که رنج و آزار را از من دور کرد و سلامتی نصیبم کرد.

بیماری‌های کلیه بی‌شمار و زیادند؛ این دستگاه ظریف، این دستگاه مستحکم که زحمت و آزار را از انسان دور می‌کند، آیا شایسته‌ی این نیست که هر چه بیشتر خدا را به خاطر آن شکر کرد؟ یا مثانه، اگر نباشد وضعیت انسان چه جوری خواهد بود؟

آن چه در این جا بیان شد تنها ذکر گذرای اسامی و اعداد و ارقامی بود برای این که توجه انسان به دستگاه‌های دقیق و بسیار ظریف بدن خود جلب شود.

کلیه و رابطه‌ی آن با نمک

کلیه در حقیقت یکی از نشانه‌های نمایانگر شکوه و عظمت خدا در انسان و در بدن اوست. بدن نزدیک‌ترین چیز به خداوند است. خداوندی که می‌فرماید:

﴿ وَفِىٓ أَنفُسِكُمْۚ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴾ [۱]

«در درون خود شما نیز نشانه‌های بی‌شماری هست آیا نمی‌بینید؟».

یکی از وظایف کلیه دور ریختن نمک اضافی است. نمک نسبت مشخصی در خون دارد که اگر از آن بیشتر یا کمتر شود، انسان را در معرض هلاکت قرار می‌دهد. او بدون تأمل و بدون هیچ حساب و کتابی می‌خورد، ممکن است غذایش شور باشد، یا چیزی بخورد که نمک زیادی داشته باشد، در واقع انسان آن گونه که اشتها دارد می‌خورد، اما نسبت نمک در خون باید بین ۷۰ تا ۸۰ در هزار باشد و اگر از این اندازه بالاتر برود یا کمتر شود، زندگی انسان به خطر می‌افتد و چه بسا نابود می‌گردد، بنابراین همین کلیه که انسان آن را خیلی ریز می‌بیند در عوض کار بزرگی انجام می‌دهد، کاری که زندگی انسان به آن بستگی دارد، این دستگاه مسئول دفع نمک اضافی خون است.

کلیه پاسدار امانت‌دار صادق بدن در قبال نمک و قند اضافی خون است. در این امر خطیر مغز که صادرکننده‌ی دستور به تمامی اعضای بدن است، به آن یاری می‌رساند.

---

۱. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

یک مثال واضح برای کارکرد کلیه این است: هنگامی که انسان مقدار زیادی نمک به ویژه همراه برخی خوردنی‌ها می‌خورد، پیامی از مغز مبنی بر این که این نمک بیش از حد لازم است، می‌آید؛ لذا مغز بی‌درنگ دستوری هورمونی از طریق غده‌ی هیپوفیز می‌فرستد که کلیه خروج آب از اتاقک‌های ذخیره‌اش را کنترل کند. لازم به ذکر است کلیه اتاقک‌هایی ذخیره‌ای دارد که پر از آب است که در این جور مواقع غده‌ی مخاطی به وسیله‌ی هورمون‌ها به کلیه دستور می‌دهد نگذارد آب ذخیره‌ای اتاقک‌ها بریزد. چرا؟ زیرا غلظت نمک افزایش می‌یابد و زندگی انسان را با خطر مواجهه می‌کند. در این هنگام قلب با یک هورمون دیگری تلگرافی به اعضای گوارش می‌فرستد، در نتیجه تشنگی شدیدی در انسان ایجاد می‌کند، و بی‌گمان هر مواد خوراکی شور نیاز به آب بیشتری دارد. عجیب نیست؟ و همین تشنگی شخص را وادار می‌کند که آب زیاد بنوشد و آب با سرعت هر چه بیشتر از معده به خون منتقل می‌شود تا نمک اضافی را خنثی کند، و به محض خنثی شدن نمک زاید، دستور دیگری به کلیه می‌رسد که تمام آب ذخیره‌ای بیرون ریخته شود و نمک در این آب زاید حل می‌شود و به بیرون از کلیه انتقال می‌یابد. انسان از تمام این فعالیت‌ها بی‌خبر است، او غذای شوری خورده و چه بسا از آن لذت برده است، و بقیه‌ی کارها به عهده‌ی این دستگاه‌های دقیق ومنظم است که تنها خدا میزان دقت و نظم آن را می‌داند. اگر از جزئیات تمام دستگاه‌ها، تمام اعضا و تمام حس‌های بدن آگاه شویم بی‌گمان مدهوش و حیران می‌مانیم و این شگفتی ما را از خود بیخود می‌کند، این همه دقت خدایا، و بنده غافل از همه چیز!

أتحسب أنک جرم صغیر   و فیک انطوی العالم الأکبرُ

«گمان مبر که جسم کوچکی هستی ای آدمی‌زاد، چرا که عالم بزرگ و دنیای شگفت‌تر در وجود تو نهفته است.»

لازم است بدانید که لیوان آبی که می‌نوشید از دستگاه‌های بسیار ظریف و دقیقی می‌گذرد که عقل بشری حتی در مرحله‌ی فهم و درک آن و نه شناخت طرز کارش حیرت زده می‌شود، خداوند بزرگ فرمود:

﴿ صُنْعَ ٱللَّهِ ٱلَّذِیٓ أَتْقَنَ كُلَّ شَیْءٍ ﴾ [۱]
«این است آفریده‌ی خدایی که همه چیز را با استحکام و به درستی خلق کرد».

مثانه

خدای کارساز مثانه را به عصب‌های ریزی در دیواره‌های آن مجهز کرده که چون پر می‌شود، عصب‌ها خبردار می گردند و پیامی مبنی بر پرشدن مثانه به نخاع شوکی می‌فرستند، نخاع نیز به نوبه‌ی خود دستوری به عضله‌های مثانه می‌فرستد تا جمع شوند، دستور دوم مبنی بر باز شدن دریچه‌ی زیرین، سر می‌رسد و عضله‌ای که محکم بسته شده بود، سست و سپس باز می‌شود؛ اما آفرینش خدای دانا سرشار از حکمت‌های بی‌نظیر است، عضله‌هایی که دستور نخاع شوکی مبنی بر جمع و سست شدن را دریافت کرده بود، دستور را به مرحله‌ی اجرا در نمی‌آورد، مگر پس از این که اشاره‌ای از جانب مرجع بالاتر یعنی مغز مبنی بر انجام این کار و صحت آن بیاید. دقیقاً همان گونه که کسی حکم را باور نمی‌کند مگر این که از طرف مراجع بالاتر مهر تأیید خورده باشد. اگر انسان در یک جای حساس و در یک جلسه‌ی مهم باشد و مثانه پر شود و دستور از نخاع شوکی صادر گردد و نیز اجرا شود، جایگاه انسان چه می‌شود؟ شخصیتش کجا می‌رود؟ ارزش و احترام کجا می‌رود؟ اما نکته‌ی مهم و عجیبی که هست این که اگر مغز موافق نباشد چی؟ اگر بر عدم موافقتش پافشاری کند تا جایی که ادرار از میزنای بگذرد و به کلیه‌ها برسد، خطر مسموم شدن همه‌ی خون پیش می‌آید! در چنین مواقعی دیگر نخاع شوکی منتظر موافقت مغز نخواهدماند، بلکه خود به عضله‌های مثانه دستور می‌دهد منقبض شود و عضله‌ی دریچه‌ی زیرین را نیز دستور می‌دهد که شل گردد، سپس ادرار بیرون می‌ریزد، فقط به خاطر حفظ سلامتی انسان! این چه جور ابداعی است؟ زندگی بدون مثانه چه جهنمی خواهد بود؟ هر ۲۰ ثانیه دو قطره از کلیه می‌چکد، انباری است با ظرفیت بیشتر از یک لیتر و نیم که صاحبش می‌تواند ۵ یا ۷ ساعت سوار ماشین شود و در عالم خود راحت و آرام با تمام شخصیت و منزلتش به سر برد. خداوند بزرگ فرمود:

---

۱. سوره‌ی نمل، آیه‌ی ۸۸.

﴿ أَمْ خُلِقُوا مِنْ غَيْرِ شَيْءٍ أَمْ هُمُ الْخَالِقُونَ ﴾ [1]

«آیا از هیچ آفریده شده‌اند؟ یا آن که خودشان خالق (خود) هستند؟».

این دستگاه را کی آفریده، خداوند عزوجل. جهان هستی دری بزرگ و بسیار گسترده به سوی خالق بزرگ است، بیایید از آن به درآیید که دروازه‌هایش همیشه باز باز است.

۱. سوره‌ی طور، آیه‌ی ۳۵.

پوست و مو

تأثیر ملانین در تفاوت رنگ پوست انسان‌ها

خداوند در کتابش می‌فرماید:

﴿ وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦ خَلْقُ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَـٰفُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَٰنِكُمْ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّلْعَـٰلِمِينَ ﴾ [1]

«از نشانه‌ها و آیات خدا آفرینش آسمان‌ها و زمین و اختلاف زبانها و رنگ‌های شما آدمیان است، و در این نکته علایمی برای جهانیان نهفته است».

در قسمتی از این آیه ﴿ وَٱخْتِلَـٰفُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَٰنِكُمْ ﴾ نگرشی کوتاه خواهیم داشت. دانشمندان می گویند در رویه‌ی پوست سلول‌هایی عنکبوتی یعنی به شکل عنکبوت وجود دارد که در کناره‌هایش زایده‌های نازکی کشیده شده است. شمار این سلول‌ها در هر اینچ مربع به شصت هزار می‌رسد. اختلافی در تعداد سلول‌های انسان‌های سیاه و سفید نیست؛ زیرا تعداد سلول‌ها در همه‌ی آدمیزاد چه سفید، چه سیاه و دورنگ و رنگ‌های دیگر یکی است[2]، اما اختلاف در رنگ از انبوهی ماده‌ی رنگی به نام ملانین سرچشمه می گیرد.

انسان‌های سیاه و سفید در واقع در این ماده‌ی رنگی که بیشتر از یک گرم نیست،

---

۱. سوره‌ی روم، آیه‌ی ۲۲.

۲. این سلول‌ها ملانوسیت‌ها می‌باشند که در زیر قسمت پایین سلول‌های پایه‌ای قرار داشته و بعد از ساخت ملانین آنرا به سلول‌های کراتینوسیت‌ها ارسال می‌دارند که این سلول‌ها نیز مِلنین را انبار می‌کند. در سیاه‌پوستان ذرات ملانین به حدی زیاد است که حتی به سلول‌های بالاتر (طبقه دانه‌دار) تجاوز می‌کند حال آن که ملانین در سفیدپوستان در طبقات عمقی به ویژه سلول‌های پایه‌ای محدود است. لازم به یادآوری است پوست از سه قسمت اپی‌درم، درم و هیپودرم درست شده است که اپی‌درم شامل طبقات پوسته پوسته، شافی ـ شفاف، دانه‌دار، خاردار (کراتینوسیت‌ها) و پایه‌ای می‌باشد. بافت‌شناسی محمد صادق رجحان، ص ۳۵ تا ۳۹.

تفاوت دارند. اما نکته‌ی قابل توجه این است که این سلول‌ها به طور متوسط هر دو سال، ده تا بیست درصد کاهش می‌یابد؛ بنابراین پوست انسان با بالا رفتن عمر به طرف سفیدی و روشن‌تر شدن می‌گراید. اما ما به این کاری نداریم؛ بلکه با نفوذ این ماده‌ی رنگی در سلول‌های عنکبوتی که در زیر پوست است و شمار آن در هر اینچ مربع بیشتر از ۶۰ هزار سلول نیست، سروکار داریم و این که نسبت این ماده توسط سلول‌های ارثی در هسته‌ی سلول تعیین می‌شود.

اما چرا ملت‌هایی که در سرزمین‌های استوایی زندگی می‌کنند سیاه پوست‌اند؛ در حالی که ملت‌های ساکن نواحی قطب شمال و قطب جنوب سفید پوست‌اند؟ این امر چگونه تفسیر می‌شود؟ و چه رابطه‌ای میان مردم و محل سکونتشان هست؟ در این جا حکمت خداوند بزرگ و والامرتبه نقش دارد.

گویند: از جمله ویژگی‌های ماده‌ی تیره، جذب اشعه‌ی زیان‌بخش ماورای بنفش است و چون در سرزمینهای اطراف خط استوا تابش نور خورشید مستقیم و شدید است، رنگ مردمان ساکن این مناطق تیره است[1]، اکنون به آیه‌ی زیر بیندیشم که می‌فرماید:

﴿وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦ خَلْقُ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَٱخْتِلَـٰفُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَٰنِكُمْ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّلْعَـٰلِمِينَ﴾[2]

«از جمله نشانه‌های خدا آفرینش آسمان‌ها و زمین واختلاف زبانها و رنگ‌های شما است، به راستی که در این مورد برای همه‌ی جهانیان نشانه‌های بسیاری هست».

گوناگونی رنگ پوست آدمیان نشانه‌ای دال بر شکوه وعظمت آفریدگار دانا است و می‌ارزد که در آن دقیق شویم و بیشتر بیندیشیم و راز نهفته در این امر را جستجو کنیم. اگر به چهره‌ی انسان‌ها بنگری هیچ کس را نمی‌بینی که رنگش مانند رنگ

---

۱. تابش خورشید که باعث تیرگی پوست می‌شود به دو جهت این کار را می‌کند الف: یک واکنش فیزیکی شیمیایی باعث می‌شود ملانینی که از قبل ساخته شده به سرعت به کراتینوسیت‌ها توزیع گردد و ب: ملانوسیت‌ها فعال شده و بر شدت ملانین‌سازی خود بیفزایند. بافت‌شناسی محمدصادق و رجحان ص ۴۴۴.

۲. سوره‌ی روم، آیه‌ی ۲۲.

دیگری باشد، اما اگر با یک دستگاه عکاسی از آنها عکس بگیری، تقریباً همه یک رنگ به نظر می‌رسند؛ اما اگر با چشم آنها را از نظر بگذرانی هر کس را با یک رنگ ویژه می‌بینی. چشم انسان آن گونه که تاکنون ثبت شده می‌تواند ۸۰۰ هزار درجه از یک رنگ را از هم جدا کند! بنابراین دقت بسیار بالایی در تشخیص درجات دقیق رنگارنگی دارد.

از ابن نضرت روایت شده که یکی از آنهایی که خطبه‌ی پیامبر در روزهای پس از عید قربان را شنیده بود، برایم تعریف کرد که پیامبر فرموده:

«یَا أَیُّها النّاسُ أَلَا إِنَّ رَبَّکم واحدٌ وَ إنّ أباکُمْ واحد، أَلَا لافضلَ لعربیٍ علی أعجمیٍّ، و لا لعجمیٍّ علی عربیٍّ و لا لأحمرَ علی أسود، و لا لِأسودَ علی أحمرَ إلّا بالتقوی»:

«ای مردم بدانید که خدای شما همه، یکی است و همه با هم برادرید، بدانید که هیچ عربی بر غیرعربی و هیچ عجمی بر عربی، هیچ سرخ‌پوستی بر سیاه‌پوست، و هیچ سیاه‌پوستی بر سرخ‌پوست برتری ندارد مگر با تقوی.»[1]

از ابوهریره نیز روایت شده که پیامبر فرمود:

«إنّ اللّهَ لاینظَرُ إلی صُوَرِکم و أموالِکم و لکن ینظرُ إلی قلوبکم و أعمالکم»[2]:

«خداوند به چهره‌ها و ثروتهایتان اهمیتی نمی‌دهد؛ بلکه به دل‌ها و کردارهایتان نگاه می‌کند. خانه و ماشین، اینها همه ثروت و دارایی‌اند و خداوند به صورت و مالهایتان نمی‌نگرد، بلکه به دل و رفتارتان می‌نگرد.»

مؤمن، پیر نورانی

از جمله اطلاعاتی که درباره‌ی خلقت انسان به دست آمده، این است که در سر هر کسی ۱۰۰ تا ۲۵۰ هزار تار مو وجود دارد و هر مویی سه سال یا اندکی بیشتر عمر می‌کند، برای این که تمام موهای انسان تازه و جدید بشود، ۲۰۰ روز وقت نیاز است و به تعداد موهای بدنش کارخانه‌ی موسازی هست. بنابراین هر تار مویی یک کارخانه

۱. احمد (۲۳۵۳۶) روایت کرده است.
۲. مسلم (۲۵۶۴) و احمد (۷۸۱۴).

دارد که در آن جا تولید می‌شود، رشد می کند و به اوج عمر می‌رسد، سپس پیر شده و می‌میرد که مردنش عبارت است از ریختن و افتادن.

هر مویی یک سیاه‌رگ و یک سرخ‌رگ برای تغذیه و عضله‌ای برای تکان خوردن دارد. هر یک تار مو عصبی دارد که تکانش می‌دهد تا بایستد و نیز هر مو دارای یک غده‌ی چربی و یک غده‌ی رنگ است. اما پژوهشگران تاکنون نمی‌دانند چرا مو سفید می‌شود؟! برخی از آنها در جدیدترین پژوهش‌ها گفته‌اند سفید شدن مو - پیری ـ منشأ عصبی دارد، بدین صورت که گلبول‌های سفید به سمت مو بالا می‌آید و گلبول‌های قرمز را می‌خورد. آن چه مورد تأکیداست این است که با توجه به گفته‌های دانشمندان پیری یک مشکل پوستی است که منشأ عصبی دارد.

قرآن کریم حدود ۱۵۰۰ سال پیش این حقیقت را بیان کرده است، آن جا که خداوند می‌فرماید:

﴿ فَكَيْفَ تَتَّقُونَ إِن كَفَرْتُمْ يَوْمًا يَجْعَلُ ٱلْوِلْدَٰنَ شِيبًا ﴾[۱]

«پس اگر کفر بورزید چگونه از روزی که کودکان را پیر می‌گرداند پرهیز توانید کرد».

بنابراین منشأ پیری یک نوع ترس درونی است.[۲] از ابن عباس روایت شده که ابوبکر فرمود: ای پیامبر عزیز پیر شده‌ای. پیامبر در پاسخ فرمود:

«شَيّبتني هودُ، والواقعة، والمرسلات، و عَمّ يتسائلون و إذا الشمسُ كوّرت»[۳]

---

۱. سوره‌ی مزمل، آیه‌ی ۱۷.

۲. بدون دلایل علمی واضحی در تاریخ گزارش شده که در اثر هیجانات و اندوه فراوان به سرعت حتی در مدت یک شب موهای اشخاص سفید یا خاکستری می‌شود، بهترین مثال شرح حال ماری‌آنتوانت همسر لوئی شانزدهم پادشاه فرانسه می‌باشد که تا شب قبل از اعدام موهایی سیاه داشت و چون فهمید فردا اعدام می‌شود تا صبح موهایش خاکستری رنگ گشت. بافت‌شناسی دکتر محمد صادق رجحان، ص ۴۸۳.

ممکن است ترس شدید و ناگهانی باعث سفید شدن رنگ موی سر و صورت شود و بیماریهای بهک (سفید شدن رنگ پوست) و از دست دادن کنترل ادرار که در نتیجه‌ی ترشحات آدرنالین و استروئیدها عارض می‌شود به همراه داشته باشد. طب در قرآن ص ۶۸.

۳. ترمذی (۳۲۹۷) و طبرانی در الکبیر (۷۹۰) چنین آورده‌اند: «شیّبتنی هود و أخواتها».

«سوره‌های هود، واقعه، مرسلات، عم یتسائلون و تکویر مرا پیر کرد.»
یعنی سوره‌ی هود او را پیر کرده و چه بسا به خاطر این آیه است که می‌فرماید:
﴿ فَٱسْتَقِمْ كَمَآ أُمِرْتَ وَمَن تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْغَوْاْ ۚ إِنَّهُۥ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ﴾[1]
«پس همان گونه که دستور یافته‌ای ایستادگی کن و هر که باتو توبه کرده نیز باید چنین کند، نافرمانی نکنید؛ زیرا خداوند به آن چه انجام می‌دهید بسیار بیناست».
با بالا رفتن سن هر انسانی دچار خستگی عصبی و به نسبت‌های گوناگون پیر می‌شود. خداوند فرمود:
﴿ ٱللَّهُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن ضَعْفٍ ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ ضَعْفٍ قُوَّةً ثُمَّ جَعَلَ مِنۢ بَعْدِ قُوَّةٍ ضَعْفًا وَشَيْبَةً ۚ يَخْلُقُ مَا يَشَآءُ ۖ وَهُوَ ٱلْعَلِيمُ ٱلْقَدِيرُ ﴾[2]
«خدایی که شما را ابتدا ناتوان آفرید، سپس توان و نیرویی داد، و پس از آن نیز باز ناتوانی و پیری داد، هر چه بخواهد خلق می‌کند و اوست دانای توانا».
بنابراین پیری غالباً همراه است با بالارفتن سن. امام قرطبی کلمه‌ی «النذیر» را در آیه‌ی «وَجاءَكُمُ النَّذيرُ» به پیری تفسیر کرده است.[3]
و این جلب توجه لطیفی است از جانب خدای بزرگ مبنی بر این که ای بنده! ملاقات نزدیک است، پس ببین برای روز ملاقات چه تدارک دیده‌ای؟ ای بنده! چشمت ضعیف و موهایت سفید شد، پشتت خمید، پس چرا هنوز از من شرم نمی‌کنی.
سؤالی جزئی هست که حکمت خدا را مورد تأکید قرار می‌دهد: چرا موی سر، بلند می‌شود اما موی ابروان و مژگان بلند نمی‌شود؟! چرا مو در داخل بینی درمی‌آید اما در دهان نه، چرا پشت دست پوشیده از مو است. اما کف دست چنین نیست؟!

فوا عجباً کیف یُعصی الإلهُ | أو کیف یجحدُه الجاحدُ
و فی کل شیءٍ له آیة | تدلّ علی أنّه واحدُ

با این همه آیات، شگفت است که چگونه از پروردگار نافرمانی می‌شود و چطور

۱. سوره‌ی هود، آیه‌ی ۱۱۲.
۲. سوره‌ی روم، آیه‌ی ۵۴.
۳. تفسیر قرطبی (۲۷۶/۷).

کسی انکارش می کند. در هر چیز نشانه‌ای دال بر او هست که می گوید او خداوند و آفریدگار یکتاست.

مراکز احساس در پوست

خداوند می‌فرماید:

﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ بِـَٔايَٰتِنَا سَوْفَ نُصْلِيهِمْ نَارًا كُلَّمَا نَضِجَتْ جُلُودُهُم بَدَّلْنَٰهُمْ جُلُودًا غَيْرَهَا لِيَذُوقُوا۟ ٱلْعَذَابَ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَزِيزًا حَكِيمًا ﴾[1]

«آنهایی که نشانه‌های ما را انکار کردند، زودا که آنها را به آتش دراندازیم، هرگاه پوستشان بسوزد، پوست دیگری به جای آن می‌گذاریم تا عذاب را کاملاً بچشند. به راستی که خداوند توانا و حکیم است».

گویا این آیه جاهایی که درد را حس می کند، نشان می‌دهد، به ویژه درد سوختن که در پوست هست، پس به خاطر این که عذاب را بچشد.

دانشمندان معتقدند پوست از دو لایه تشکیل شده، لایه‌ای به اسم سطح پوست که بر اساس جایگاهش در بدن و بر اساس میزان برخورد و بر اساس محیط، کلفتی و نازکیش فرق می‌کند. این لایه خود از سه لایه‌ی دیگر تشکیل شده، لایه‌ی بیرونی، لایه‌ی میانی و زیرین. لایه‌ی دوم پوست درم نام دارد که شگفتی‌ها و عجایب در این لایه است. این لایه‌ی درونی متشکل از بافتی است که در آن مویرگ‌های خونی، پایانه‌های عصبی، غده‌هایی برای ترشح چربی‌ها، غده‌های عرق و منطقه‌ای چربی زیر این لایه درونی که

---

۱. سوره‌ی نساء، آیه‌ی ۵۶. کالبدشکافی نشان می‌دهد که پوست عضوی است در برگیرنده‌ی گیرنده‌های عصبی زیادی که اطلاعات جدید و زنده را از محیط دریافت و به مغز می‌فرستند. این گیرنده‌ها احساس‌هایی از قبیل درد، گرما، سرما و فشار را به مغز منتقل می‌کنند. گیرنده‌های درد سطحی‌ترین آنها و گیرنده‌های فشار عمقی‌ترین گیرنده‌ها می‌باشند موقعی که پوست در معرض سوختن قرار می‌گیرد و شخص دچار درد بسیار شدیدی می‌شود و هنگامی که سوختگی از قسمت‌های مختلف پوست می‌گذرد و به قسمت‌های داخلی می‌رسد از درد آن کاسته می‌شود و بدین ترتیب مشاهده می‌کنیم خداوند در آیات قرآنی به این مسئله که پوست مهم‌ترین عضو ناقل درد بوده و اینکه گیرنده‌های درد در سطح قرار دارند اشاره می‌کند بازسازی پوست چه به بسا برای بازسازی گیرنده‌های درد از بین رونده باشد. طب در قرآن ص ۲۸ و ۲۹.

در واقع لایه‌ی فعال پوست همین است، وجود دارد.[1]

وقتی انسان در آب و هوای گرم باشد، غده‌ی تیروئید هورمون‌هایی به سلول‌ها می‌فرستد که فعالیت آن را بیشتر می‌کند، و با زیاد شدن فعالیت غده مقدار حرارتی که این سلول‌ها منعکس می‌کند نیز افزایش می‌یابد، واین چنین بدن با هوای گرم سازگار می‌شود.

اما نکته‌ی عجیب‌تر و شگفت‌تر این است که اگر انسان در هوای چهل درجه بالای صفر باشد، چه می‌شود؟ برخی از دانشمندان می‌گویند: دویست ذره در جای جای پوست پراکنده هستند که چون دمای هوای اطراف از حد معمول بالا رفت، این ذره‌ها پیام‌های عصبی توسط تارهای عصبی به مخ می‌فرستد و مخ نیز دستوری مبنی بر گشایش سرخ‌رگ‌های باریک در تمام نقاط بدن صادر می‌کند، به همین خاطر وقتی دمای هوا بالا می‌رود انسان سرخ می‌شود و رنگش به سرخی می‌گراید.

۱. قسمت دوم پوست درم می‌باشد که خود از دو بخش پاپیلائی و رتیکولر درست شده است؛ طبقه‌ی پاپیلائی شامل رگ‌های خونی و اجسام ماسینر (برای دریافت حس لامسه) و طبقه رتیکولر نیز دارای مو، غدد چربی، غدد عرق، جسمک‌های عصبی به ویژه جسمک پا سینی می‌باشد، در زیر این لایه هیپودرم قرار دارد که در آن پیاز مو، بافت چربی به مقدار زیاد دیده می‌شود. بافت‌شناسی دکتر جعفر سلیمانی‌راد.

سیستم دفاعی

گلبول‌های قرمز

هر کس از زن و مرد، کوچک و بزرگ خونی در سرخ‌رگ‌ها و سیاهرگ‌هایش جاری است. چه بسا انسان نمی‌داند این خون چیست؟ و از چه تشکیل شده؟ و چه مقدار است یا چه رازی نهفته دارد؟ اما اگر چیزی درباره‌ی حقیقت این خون روان در رگ‌هایش بداند، در برابر خداوند خالق سر بر خاک نهاده و به سجده می‌افتد.

کسی می‌تواند باور کند که در بدن هر انسانی چیزی حدود ۲۵ میلیون میلیون گلبول سرخ یا بیشتر به عنوان بخش کوچکی از خون وجود دارد و در سرخ‌رگ‌ها و سیاهرگ‌های بدن در جریان است و شمار گلبول‌ها در هر میلیمتر مکعب کمتر از پنج میلیون نیست؟

در وصف گلبول سرخ گفته‌اند باربری است که هرگز خستگی نشناسد، اکسیژن را به سلول‌ها، بافت‌ها دستگاه‌ها، اندام‌ها و تمام جاهای بدن می‌برد، و پس‌مانده‌ی سوخت را می‌آورد و گاز دی‌اکسید کربن را دور می‌ریزد. به راستی که حمالی است که نه خستگی می‌شناسد، نه سستی و نه بیزاری از کار. هر روز این گلبول‌ها هزار و پانصد بار در بدن می‌گردند، می‌آیند و می‌روند. عمرشان اندکی بیشتر از ۲۵ روز است، و بعد از آن می‌میرند، در طول این عمر ۲۵ روزه، ۱۱۵۰ کیلومتر در بدن مسافت طی می‌کنند و چیزی حدود ۶۰۰ لیتر اکسیژن جابه‌جا می‌کنند، در حالی که قطر هر یک بیشتر از ۷ میکرون نیست.

اگر ساختار این گلبول‌های قرمز را مورد بررسی قرار دهیم متوجه می‌شویم که هر گلبول قرمز حاوی ۲۵۰ میلیون مولکول از پروتئین‌هایی است که دارای آهن بوده و هموگلوبین نام دارند و قادرند ۴ مولکول اکسیژن روی خود حمل کنند. در نتیجه یک سلول گلبول قرمز تا ۱ بیلیون مولکول اکسیژن را حمل و نقل می‌کند. هر هموگلوبین شامل ۴ رشته پلی‌پپتیدی دو رشته ۱۴۶ آمینواسیدی و ۲ رشته ۱۴۱ آمینواسیدی که

مجموعاً از ۵۷۴۰ اسیدآمینه تشکیل شده است. کار تولید گلبول قرمز ۵ روز یا کمتر طول می‌کشد. در کارخانه‌هایی ـ مغز استخوان ـ ساخته می‌شود. بنابراین داخل استخوان کارخانه‌ی ساخت گلبول‌های قرمز است. کیست باور کند که این کارخانه در هر یک ثانیه دو میلیون و نیم گلبول سرخ می‌سازد؟ فعال‌ترین کارخانه‌ها ستون فقرات و بعد از آن استخوان‌های قفسه‌ی سینه، سپس استخوان جناغ و بالاخره استخوان‌های دست و پا است.

خداوند بزرگ بدن را با کارخانه‌های احتیاطی هم مجهز کرده است و آن، کبد و طحال است. هرگاه کارخانه‌های اصلی تعطیل شود، کبد و طحال کار تولید گلبول سرخ را به عهده می‌گیرند.

اما یک نکته‌ی بسیار مهم؛ این که مرکزی برای سنجش و اندازه‌گیری خون در کلیه‌ها هست که به طور مداوم از خون مراقبت می‌کند و هرگاه از حد طبیعی‌اش کمتر شود این مرکز دستورهایی هورمونی به کارخانه‌های ساخت خون می‌فرستد که سقف تولید را بالا ببرند. هر وقت نیز خون از حد طبیعی افزایش یابد همین مرکز که در کلیه‌ها است، دستورهایی به کارخانه‌های تولید گلبول‌های قرمز می‌فرستد و از آنها می‌خواهد میزان تولید را کاهش دهند؛ رابطه‌ای که بین فشار خون و التهاب کلیه‌ها هست از همین جا ناشی می‌شود، اما این چه نوع رابطه‌ای است؟ در کلیه‌ها مرکزی بسیار حساس هست که به طور مداوم مراقب مقدار خون در بدن است.[۱]

در هنگام حجامت، خون در سرخ‌رگ‌ها کاهش می‌یابد و همین کاهش در سرخ‌رگ‌ها مرکز سنجش خون را وادار می‌کند به کارخانه‌های خون دستور بدهد سقف تولید را بالا ببرند. در نتیجه کارخانه‌ها فعال می‌شوند و کارشان بر مسیر مناسب عمری که انسان خواهد داشت، منطبق می‌شود. این سازمان‌دهی و نظم از کیست؟ چه کسی این کارگاه را آفریده؟ و این چنین مرتب کرده است؟ آیا او شایسته‌ی پرستش نیست؟ آیا نباید از او اطاعت کرد؟ نباید از او بترسیم؟ و تقوایش را در دل داشته

---

۱. در کاهش فشار اکسیژن بخصوص در ارتفاعات از کلیه‌ها ۹۰٪ و کبد ۱۰٪ هورمونی به نام اریتروپویتین ساخته می‌شود که بر سلول‌های زاینده‌ی مغز استخوان اثر و تولید گلبول‌های قرمز را افزایش می‌دهد. زیست ۱ و آزمایشگاه، ص ۱۰۷.

باشیم؟ او می‌فرماید:

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾ [1]

«در درون خود شما نیز بس نشانه‌ها نهفته است، اگر ببینید».

بحث خون در یک یا چند مقاله به جایی نمی‌رسد، کتاب‌های بسیاری فقط درباره‌ی خون نگاشته شده و حتی در علم پزشکی هم شاخه‌ای تخصصی به نام بیماری خون هست.

درمان خود به خودی

کلینیک‌ها و امکانات پزشکی چه از نظر دارو و چه از نظر تکنیک تنها امکان درمان یک چهارم بیماری‌ها را برای پزشکان فراهم می‌کند و سایر بیماری‌ها یا هیچ درمانی ندارد و یا خود به خود خوب می‌شود.

هیچ پزشکی نیست که ندیده یا نشنیده باشد که بیماری مزمنی بدون دلیل پزشکی معینی درمان شده باشد. از زمانی که علم پزشکی پدید آمده همیشه بسیاری از بیماری‌های بغرنج و ناعلاج به طرز عجیب و نامعلومی شفا یافته است. اما علم پزشکی توجهی به آن نکرده، زیرا برخی پزشکان آن را به دلایلی غیرعلمی ارجاع می‌دهند. در حالی که در حقیقت این امر به رحمت و رأفت پروردگار نسبت به بندگانش برمی‌گردد. او می‌فرماید:

﴿ ٱلَّذِي خَلَقَنِي فَهُوَ يَهۡدِينِ ۝ وَٱلَّذِي هُوَ يُطۡعِمُنِي وَيَسۡقِينِ ۝ وَإِذَا مَرِضۡتُ فَهُوَ يَشۡفِينِ ۝ وَٱلَّذِي يُمِيتُنِي ثُمَّ يُحۡيِينِ ۝ وَٱلَّذِيٓ أَطۡمَعُ أَن يَغۡفِرَ لِي خَطِيٓـَٔتِي يَوۡمَ ٱلدِّينِ ۝ رَبِّ هَبۡ لِي حُكۡمٗا وَأَلۡحِقۡنِي بِٱلصَّٰلِحِينَ ۝ وَٱجۡعَل لِّي لِسَانَ صِدۡقٖ فِي ٱلۡأٓخِرِينَ ۝ وَٱجۡعَلۡنِي مِن وَرَثَةِ جَنَّةِ ٱلنَّعِيمِ ﴾ [2]

«خدایی که مرا آفرید راهنمایی‌ام می‌کند و هم اوست که آب و غذایم می‌دهد و چون بیمار شوم شفایم دهد، و اوست که مرا می‌میراند و سپس زنده‌ام می‌گرداند و او که امیدوارم روز حساب گناهانم را ببخشاید، پروردگارا دانشی مرا ده و به نیکوکارانم برسان و کاری کن در میان مردم نام مرا به صداقت

۱. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

۲. سوره‌ی شعراء، آیه‌ی ۷۸ ـ ۸۵.

ببرند و مرا از وارثان بهشت گردان».

نویسنده می‌گوید: دستگاهی ویژه‌ی خودشفایی وجود دارد که در لابه‌لای کتاب‌های پزشکی و دایرة المعارف‌ها نامی از آن نیامده، حالت‌های بیماری دشواری وجود دارد که به طرزی ناشناس و بی‌دلیلی واضح شفا یافته، از جمله‌ی دستگاه‌هایی که این نوع درمان به آن واگذار شده سیستم دفاعی است که خود یکی از دستگاه‌های عجیبی است که خداوند آفریده است. هیچ جای ثابتی در بدن ندارد، دستگاهی سیار است و بدین منظور طراحی شده که هرگونه سلول بیگانه‌ای را شناسایی کند و برای نابودی آن اقدام کند، مهم‌ترین چیزی که در این دستگاه هست حافظه‌ی عجیبش است؛ زیرا هرگز دچار فراموشی نمی‌شود. در واقع اسلحه‌ای است که از زمان‌های دور باز به رویارویی با دشمن پرداخته و می‌پردازد. اگر این دستگاه حافظه‌ای این چنین قوی نداشت هیچ فایده‌ای از فعالیت‌های ضد بیماری‌اش برنمی‌خاست. این سلول‌ها در مغز استخوان ساخته می‌شود، و به طور ویژه و خوب در غده‌ی تیموسی زیر استخوان سینه آمادگی پیدا می‌کند. به طوری که این غده مرکز آماده ساختن مبارزان است و این سلول‌ها خط مقدم دفاع بدن را تشکیل می‌دهد و همین گونه از بدن در برابر سرطان حمایت می‌کند. چه بسا یکی از برجسته‌ترین ویژگی‌های آن همین است. در میان این سلول‌ها گروهی مسئول جستجو و شناسایی میکروب یا سلول بیگانه است، و وسیله‌ی دفاعش را می‌گیرد و به نزد سلول‌های ساخته شده می‌برد تا اسلحه‌ی ویرانگری برای مقابله با دشمن مزاحم بسازد، وگروهی از این سلول‌ها دارو یا سرم ضد بیماری تولید می‌کند. گروهی نیز جنگنده‌اند و اسلحه برمی‌دارند و به میدان جنگ می‌روند. تا میکروب را از بین ببرند، گروهی سلول‌های کشنده است، ویروس ایدز به این سلول‌ها حمله می‌کند و آنها را از بین می‌برد، به همین خاطر خطرناکترین بیماریی که امروزه در میان بشریت دیده می‌شود، بیماری ایدز است که باعث نابودی سیستم دفاعی بدن می‌شود که مسئول تحقق خودشفایی است.[1]

۱. این سلول‌ها دسته‌ای از گلبول‌های سفید به نام لنفوسیت‌های T می‌باشند که شامل سه‌دسته T کمک کننده، T کشنده و T تضعیف‌کننده می‌باشد که T کشنده در حمله به سلول‌های سرطانی و سلول‌های آلوده به ویروس و دفع پیوند بیگانه نقش اساسی دارد T کمک کننده نیز نقش رهبری را در سیستم دفاعی بدن برعهده دارد که ویروس HIV این سلول‌ها را مورد حمله قرار می‌دهد و T

یکی از زیباترین وظایف این سلول‌ها این است که قسمتی از آن به ریه‌ها می‌رود و آثار روی نایژک‌های هوا و آثار ناشی از سیگار کشیدن را می‌زداید، این مژده‌ای باشدبرای کسانی که می‌خواهند سیگار ترک کنند.

مورد تازه‌ای در این دستگاه این است که گروهی از سلول‌های آن که در اواخر دهه‌ی ۷۰ میلادی کشف شد، فطرتاً و به طور غریزی خاصیت کشندگی دارد. یعنی می‌تواند سلول‌های ناشناس و مشکوک را پیش از آغاز فعالیت و یا سلول‌هایی که ایجاد ورم می‌کند، شناسایی کند. اما مهم‌ترین مطلب در مورد سیستم دفاعی بدن این است که در پشت آن دارای نیرویی خارج از بدن است که رابطه‌ای با مصونیت ندارد و تشکیل‌دهنده‌ی دستگاه است و به آن دستور می‌دهد؛ بنابراین نیروی مسلط از درون بدن نیست، بلکه از بیرون آن است، نویسنده‌ی کتاب نمی‌داند این چه قدرتی است، بی‌گمان دست الهی است.

علم می‌گوید افسردگی، اندوه، سستی و فشار روانی قدرت این دستگاه را کاهش می‌دهد، اما امید، عشق و آرامش توانایی‌های دفاعی آن را افزایش می‌دهد. از این روی شرک به خدا این دستگاه را به شدت دچار ضعف می‌کند. خداوند در کتابش می‌فرماید:

﴿ فَلَا تَدْعُ مَعَ ٱللَّهِ إِلَـٰهًا ءَاخَرَ فَتَكُونَ مِنَ ٱلْمُعَذَّبِينَ ﴾[1]

«هیچ کس دیگر غیر از خدا را مخوان، تا در شمار عذاب‌دیدگان نباشی».

اما کار مؤمن واگذاری و تسلیم به امر پروردگار و توکل و ایمان به این آیه است:

﴿ وَلِلَّهِ غَيْبُ ٱلسَّمَـٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ ٱلْأَمْرُ كُلُّهُۥ فَٱعْبُدْهُ وَتَوَكَّلْ عَلَيْهِ وَمَا رَبُّكَ بِغَـٰفِلٍ عَمَّا تَعْمَلُونَ ﴾[2]

«غیب آسمان‌ها و زمین از آن خداست و تمام کارها به او برمی‌گردد، بر اوتوکل کن، که پروردگارت از آن چه می‌کنید بی‌خبر نیست».

تضعیف کننده نیز اثر تنظیمی بر فعالیت دو سلول دیگر دارد.

۱. سوره‌ی شعراء، آیه‌ی ۲۱۳.

۲. سوره‌ی هود، آیه‌ی ۱۲۳.

یکتاپرستی یک نوع سلامتی است؛ زیرا که خشنودی، اطمینان، امنیت و ایمان به خدا و خوش‌بینی نسبت به آینده همه، سیستم دفاعی که خداوند آن را مسئول خود شفایی کرده تقویت می کند؛ اما نگرانی، شرک وکینه آن را سست می کند، بنابراین این دستگاه شالوده‌ی سلامتی انسان است.

هیچ بیماریی واگیردار نیست

بحث واگیرداری را پیامبر گرامی ۱۴ قرن پیش از این بیان فرموده است. در صحیح بخاری از ابوهریره روایت شده که پیامبر فرمود:

«لاعدوی، ولاصفر ولاهامة»

«هیچ بیماریی واگیردار نیست، نه یرقان و نه دردهای ناحیه‌ی سر.»

اما یک عرب بادیه‌نشین پرسید: ای پیامبر! پس چرا شتران من همچون آهو، زیبا و تمیز در بیابان می‌چرند، اما ناگهان شترِ گری می‌آید و خود را قاطی آنها می کند و آنها را نیز گر می کند؟ پیامبر فرمود:

«فَمَنْ أعدَی الأولَ»[1]

«پس چه کسی آن شتر اولی را مبتلا کرده است؟»

پیامبر از روی هوی و هوس حرف نمی‌زد، بلکه سخنش وحی از طرف خداوند است، می‌فرماید: «واگیری نیست» در حالی که این امر ثابت شده است، و او خود در حدیث دیگری که اسامه بن زید برای سعد روایت کرده می‌فرماید:

«إذا سَمِعتُم بالطاعون بأرضٍ فَلَا تدخلوها، و إِذا وقع بأرضٍ و أنتم بها فلاتخرجوا منها»

«اگر بیماری همه‌گیری در سرزمینی شایع شد، شما وارد آن جا نشوید، و اگر در سرزمینی شیوع پیدا کرد که شما در آن هستید، از آن بیرون نروید.»

چرا؟ به خاطر جلوگیری از سرایت آن، و تازه‌ترین پژوهش درباره‌ی میکروب‌شناسی حاوی این نکته است که سرایتی وجود ندارد. میکروب ممکن است از بیمار به شخص سالمی منتقل شود، اما شخص سالم بیمار نمی‌شود وگاهی از شخص سالمی به شخص سالم دیگری انتقال می‌یابد و شخص دومی مریض می‌شود. نیز ممکن

---

۱. بخاری (۵۳۸۷)، مسلم (۲۲۲۰)، ابوداود (۳۹۱۱) و احمد (۷۶۰۹).

است از یک شخص بیمار به آدم سالمی منتقل شود و میکروب باعث افزایش قدرت دفاعی و مصونیت شخص سالم گردد، گاهی هم ممکن است از یک شخص سالم به شخص سالم دیگری و از او به سوم و چهارمی ... تا دهمی برسد و این نفر دهم را مبتلا کند.

پس فرموده‌ی پیامبر که «لاعدوی، ولاصفر، ولاهامة» یعنی این که سرایت خود باعث بیماری نمی‌شود، بلکه مقدمات بیماری را فراهم می‌کند، مفهوم فرمایش پیامبر که بسیار دقیق است این چنین است.[1]

همچنین از ابوهریره روایت شده که پیامبر فرمود:

«فِرَّ منَ المجذوم فرارَکَ مِن الأسد»

«آن‌گونه که با دیدن یک شیر درنده پا به فرار می‌گذاری، از آدم جذامی هم فرار کن.»[2]

در این حدیث هیچ دوگانگی نیست، واگیرداری و سرایت به تنهایی کسی را بیمار نمی‌کند، اما اسباب ابتلا را فراهم می‌سازد.

مورد دیگر این که، ناراحتی دیگری هست به نام آسم که دانشمندان عامل آن را موجودات زنده‌ی بسیار ریزی می‌دانند که باعث تنگی نفس انسان می‌شود، یعنی میکروب‌ها.

از برخی میکروب‌شناسان سؤال شده که کدام جای بدن انسان سرایت بیشتری در آن صورت می‌گیرد؟ گفته‌اند: دست و پا و صورت. و اکنون ما می‌پرسیم پس وضو

---

۱. حافظ ابن‌حجر در کتاب «فتح الباری» در توضیح حدیث واگیرداری (۲۴۱/۱۰) می‌گوید: این امر براساس اعتقاد آنها (بادیه‌نشینان) به سرایت بود، یعنی باعث پدیدآمدن گری در میان شترانش می‌شود. در حقیقت این پنداری جاهلانه است، آنها گمان می‌کردند اگر مریضی به جمع مردم سالمی وارد شود آنها را نیز بیمار می‌کند، برهمین اساس صاحب شریعت این رسم را باطل و از آن نهی کرد، و چون آن بادیه‌نشین تردید داشت، پیامبر در پاسخ فرمود: «چه کسی شتر نخستین را مبتلا کرد؟» پاسخی بس بلیغ و زیباست، نتیجه این که به گمان آنها گری از کجا آمد؟ اگر بگویند از شتر دیگری، تسلسل پیش می‌آید، یا اگر بگویند به دلیل دیگری است آن را ذکر کنند، و اگر بگویند آن کس که شتر نخستین را مبتلا کرد، هم او دومی را نیز به دام بلا انداخت، این ادعا ثابت می‌شود. یعنی کسی که همه را مبتلا کرد آفریدگار تواناست که قادر به هر کاری است و او خدای پاک و بلندمرتبه است.

۲. بخاری (۵۳۸۰) و احمد (۹۷۲۰).

برای چیست؟ انسان نباید در ظرف دستانش را بشوید؛ زیرا پیامبر گرامی ما را از آن باز داشته، تا اگر احیاناً میکروبی در دست باشد به آب داخل ظرف منتقل نشود. پیامبر بزرگوار همچنین جاهایی که میکروب می‌تواند از آن به بدن نفوذ پیدا کند مانند بینی، دهان و گوش را، به ما یاد داده و بر نظافت آن تأکید کرده است. شریعت به ما گفته شبانه‌روز باید پنج بار این منفذها را شستشو داد، بنابراین وضو بهترین و بزرگترین پیشگیری از سرایت میکروب است، زیرا هم غرغره، هم استنشاق و همچنین شستن صورت، دست‌ها و پاها نیز همه در وضو به خوبی انجام می‌شود.

همچنان که پیامبر ما را به استفاده از سواک برای تمیز کردن دهان و دندان سفارش کرده است، تازه‌ترین پژوهش‌ها درباره‌ی سواک نشان می‌دهد که حاوی ماده‌ای است که میکروب را از بین می‌برد، به همین منظور امروزه در برخی خمیر دندان‌ها پودر سواک به کار می‌برند.

و بالاخره این که واگیرداری از طریق دستگاه تنفس نیز منتقل می‌شود، از این روی پیامبر به یکی از یارانش که آب می‌نوشید، فرمود:

«أبِنِ القدح عَنْ فیک»[1]

«ظرف را از دهانت دور نگه دار تا نفس در آن نرود.»

پیامبر فرموده که چون انسان در ظرفی آب نوشد، نباید در آن نفس بکشد، و این راهنمایی‌های پزشکی پیامبر که ۱۴۰۰ سال پیش به بشریت ارایه داده، امروزه با تازه‌ترین مطالب مربوط به واگیری و میکروب منطبق است.

از ابوهریره روایت شده که پیامبر فرمود:

«لایُوردُ مُمرضٌ علی مصحٍّ»[2]

«نباید شخص بیمار به نزد آدم سالمی برود.»

بنابراین بیمار باید از ارتباط با شخص سالم بپرهیزد، زیرا پیامبر طبق حدیث بالا و همچنین در این حدیث فرمود:

«إذا سمعتم بالطاعون بأرض فلا تدخلوها»

«اگر شنیدید که درجایی بیماری واگیری هست به آن جا نروید.»

با توجه به آن چه بیان شد پیامبر سرایت را به کلی رد نمی‌کند، بلکه این نکته را که

---

۱. احمد (۱۱۵۵۸) و مالک (۱۹۵۰) از ابوسعید خدری روایت کرده‌اند.

۲. مسلم (۲۲۲۱) و احمد (۹۲۵۲).

سرایت خود باعث بیماری می‌شود، رد می‌کند و ما را سفارش کرده که پیشگیری کنیم. سرایت به تنهایی برای انتقال بیماری کافی نیست؛ زیرا حالت‌های بسیاری هست که نشان می‌دهد سرایت علت تام و کامل بیماری نیست. با این شرح باید اذعان کرد که راهنمایی‌های پیامبر از جمله‌ی دقیق‌ترین و ریزبینانه‌ترین توصیه‌های علمی بهداشتی است؛ زیرا که او از روی هوی و هوس سخن نمی‌راند و آموزه‌های او سرچشمه از آموزه‌ها و علم الهی دارد.

بیماری‌ها و علم پزشکی

علم پزشکی در دنیای اسلام

اسلام دین سرشت و خلقت است و در آموزه‌های خود بر سلامتی و پاکی جان تأکید می‌ورزد و بین ماده و روح، نیازها و ارزش‌ها هم‌سنگی ایجاد می‌کند و هدفش اصلاح جهان و هم آخرت است، زیرا دنیا مَرکب رفتن به سوی آخرت است.

سلامتی بدن محور سلامتی و رفعت قدر و منزلت روح و خواستگاه سلامتی و برتری عقل است. بر همین اساس خداوند پاک و بلندمرتبه سلامتی و توانمندی بدن و برتری و روشن‌اندیشی عقل را علت پاکی و صفای روح دانسته و فرموده است:

﴿وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ ٱللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا ۚ قَالُوٓاْ أَنَّىٰ يَكُونُ لَهُ ٱلْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِٱلْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِّنَ ٱلْمَالِ ۚ قَالَ إِنَّ ٱللَّهَ ٱصْطَفَىٰهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُۥ بَسْطَةً فِى ٱلْعِلْمِ وَٱلْجِسْمِ ۖ وَٱللَّهُ يُؤْتِى مُلْكَهُۥ مَن يَشَآءُ ۚ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ﴾[1]

«پیامبرشان به آنان گفت: خداوند طالوت را به فرمانروایی شما برگزیده. گفتند چگونه فرمان وی را باشد و حال آن که ما شایسته‌تر از او هستیم و او مال چندانی ندارد. فرمود: خداوند او را برای شما انتخاب کرده و بر شما برتری داده و علمی گسترده و قدرت بدنی زیاد به او عطا کرده و بدانید که خداوند فرمانروایش را به هر که بخواهد می‌دهد و اوست وسعت‌دهنده‌ی دانا».

خداوند برای انسان روشن ساخته که قدرت و امانت‌داری و به اصطلاح روز شایستگی و پاکی مقیاس درست شناختن کسان است که هرگاه بخواهیم در بعضی کارها از کسی تقلید کنیم و یا کاری به او بسپاریم باید اول این دو خصیصه را در او بسنجیم. این دو معیار در قرآن کریم آمده است، آن جا که می‌فرماید:

---

۱. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۴۷.

﴿ قَالَتْ إِحْدَىٰهُمَا يَٰٓأَبَتِ ٱسْتَـْٔجِرْهُ ۖ إِنَّ خَيْرَ مَنِ ٱسْتَـْٔجَرْتَ ٱلْقَوِىُّ ٱلْأَمِينُ ﴾[1]

«یکی از دختران [شعیب] به او گفت: پدرا! او (موسی) را به کار بگیر زیرا بهترین کسی که می‌توانی کار را به او بسپاری شخص نیرومند و امانت‌دار است».

پیامبر نیز فرمود:

«المُؤمن القویُّ خیرٌ من المُؤمن الضعیف».

« مؤمن نیرومند بهتر از مؤمن ناتوان است.»

نگفت انسان نیرومند از مؤمن ضعیف بهتر است؛ زیرا قدرت و توان بدون ایمان باعث تباهی شخص و جامعه می‌شود، اما اگر قدرت و توان با ایمان جمع گردد، معجزه‌هایی در راه خیر و نیکی می‌آفریند. از ابوهریره روایت شده که پیامبر فرمود:

«المُؤمن القویُّ خیرٌ و أحبُّ إلی الله مِن المُؤمن الضعیف، و فی کلٍّ خیرٌ، احْرِصْ علی ماینفعُک واستَعِنْ بالله، ولاتعجزْ وَ إنْ أصابَک شیءٌ فلاتُقل: لَو أنّی فعلتُ کان کذا و کذا، و لکن قُلْ قدر الله، و ماشاء فعل فإنَّ لو تفتحُ عمل الشیطان.»

«مؤمن نیرومند به نزد خدا بهتر و دوست‌داشتنی‌تر از مؤمن ناتوان است، البته در هر دو خیر و خوبی و نیکی هست. بر آنچه به نفعت است، حریص باش، و از خدا یاری بخواه و کوتاه نیا، و اگر مشکلی برایت پیش آمد، نگو اگر این کار را می‌کردم، چنین و چنان می‌شد، بلکه بگو از تقدیر خدا بود، او هرچه خود بخواهد، مقدر می‌دارد، و بدان که «اگر» زمینه را برای کار شیطان فراهم می‌کند.»[2]

گذشته از این پیامبر سلامتی بدن را یک سوم دنیا دانسته است، از سلمه بن عبدالله بن محصن خطمی از پدرش که با پیامبر هم‌صحبتی داشته، روایت شده که پیامبر فرمود:

«مَنْ أصبحَ مِنکُمْ آمِناً فی سِربِه، مُعَافیً فی جسدِه، عنده قوتُ یومه، فکأنّما حیزتْ لَهُ الدنیا»

«هرکس در میان خویشان خود ایمن و از سلامتی بدن برخوردار باشد و غذای

---

۱. سوره‌ی قصص، آیه‌ی ۲۶)

۲. مسلم (۲۶۶۴) و ابن ماجه (۷۹).

روزش هم فراهم باشد، گویی تمام دنیا را در چنگ دارد.»[1]

امام علی بیماری را مصیبتی سخت‌تر از تنگدستی و آسان‌تر از کفر دانسته است و در نظر او سلامتی نعمتی ارزشمندتر از ثروت و دارایی، و کمتر از ایمان است. او فرمود: «بدانید که نیازمندی مصیبت است و بیماری بدن سخت‌تر از نیازمندی و تنگدستی، و سخت‌ترین بیماری ناراحتی قلب است، بدانید که دارایی زیاد یکی از نعمت‌های الهی است، اما سلامتی بدن بهتر از مال فراوان و تقوای دل بهتر از سلامتی بدن است».

پزشکی در اسلام چهار شاخه است: پزشکی طبیعی، روان پزشکی، پیشگیری و درمان.

در پزشکی طبیعی ذکر این نکته لازم است که شخصیت انسان مسلمان مبتنی بر بخشش است نه دست‌تنگی، و مبتنی بر تلاش است نه انگلی و استفاده از زحمات دیگران، و بر پایه‌ی عمل و کار است، نه آرزو و خیال، بر ایثار مبتنی است نه خودپسندی، بر جان‌فشانی است، نه بر طمع، بر انکار خود است نه تأکید بر وجود خود، و در واقع تلاش در جای خود یک نوع سلامتی است.

در برخی از کنگره‌های پزشکی که پیرامون پژوهش درباره‌ی بیماری‌های قلبی برگزار شده، شرکت‌کنندگان متفق بوده‌اند که سلامتی بدن در تلاش کردن و آرامش روان است و کسالت عضله‌یی و ناراحتی روانی از بایسته‌ها و ویژگی‌های طبیعت عصر جدید شده است و این دو مورد باعث بالا گرفتن بیماری‌های قلب در بیشتر کشورهای پیشرفته از نظر مادی و مالی شده است.

کوشش در حد توان سلامتی قلب و رگ‌ها، عضله‌ها و دستگاه‌ها را به ارمغان می‌آورد و پیامبر گرامی در این زمینه برای همه‌ی ما الگواست، او در برخی غزوه‌ها متوجه شد که به اندازه‌ی یاران جنگجویش شتر برای سوارشدن نیست، لذا فرمود هر سه نفر به نوبت بر یک شتر سوار شوند. سپس فرمود:

«أنا و عليّ و أبولبابة على راحلةٍ».

---

۱. ترمذی (۲۲۳۴) روایت کرده و گفته حدیث حسن و غریب است تنها از مروان بن معاویه و ابن ماجه (۴۱۴۱) دیده شده است.

«من و علی و ابولبابه بر یک شتر سوار می‌شویم.»

با این کار پیامبر خود را در تلاش با یارانش همسان دانست و چون نوبت پیاده‌روی‌اش شد، بر دوستانش (علی و ابولبابه) گران آمد که آنها سوار شوند و او که رهبر جامعه‌ی اسلامی است پیاده حرکت کند. لذا گفتند: ای رسول خدا پیاده نشو». و آن جا سخن مشهورش را بر زبان راند که:

«مَا أَنْتُما بأقوی منِّی عَلَی السیرِ، ولا أنا بأغنی منکما عَن الأجر»

«شما دو تا در راه رفتن از من نیرومندتر، و در امید به پاداش خیر از من نیازمندتر نیستید.»[1]

بنابراین تلاش کردن خود سلامتی قلب و رگ‌ها، عضله‌ها و دستگاه‌های بدن و سلامتی زندگانی اجتماعی واستحکام پیوندهای آن را به همراه دارد، در واقع درکی روشن و درست نسبت به حقیقت زندگی دنیایی است که منزل انجام تکالیف است، اما آخرت منزل به مقام رسیدن است. این گوش‌های از پزشکی طبیعی بود.

اما درباره‌ی روان‌پزشکی ذکر این نکته جالب می‌نماید که بیماری‌های زیادی، برخی مزمن و برخی کشنده، هستند، مانند بیماری‌های قلب و سرخرگ‌ها، بیماری‌های دستگاه هاضمه، و کلیه‌ها و دیگر بیماری‌های روانی و عصبی. منشأ اساسی این بیماری‌ها به بحران‌ها و اختلالات روانی برمی‌گردد که انسان مشرک در این روزگار از آن رنج می‌برد. هر کس به خدا شرک بورزد، خداوند ترس و وحشت به دلش می‌اندازد، می‌فرماید:

﴿ سَنُلْقِي فِي قُلُوبِ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا ٱلرُّعْبَ بِمَآ أَشْرَكُوا بِٱللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِۦ سُلْطَٰنًا ۖ وَمَأْوَىٰهُمُ ٱلنَّارُ ۚ وَبِئْسَ مَثْوَى ٱلظَّٰلِمِينَ ﴾[2]

«به زودی که در دل آنهایی که کفر ورزیدند ترس و وحشت بیفکنیم، به خاطر آن که چیزی را شریک خدا قرار دادند که قدرتی به آن نداده، و جایگاه آنان آتش است و چه بد جایی است آرامگاه ستمکاران».

بنابراین انتظار مصیبت داشتن خود مصیبتی بزرگتر است و انسان گاهی به خاطر

---

۱. احمد در مسند (۳۹۰۱)، نسایی در السنن الکبری (۸۸۰۷) و حاکم در المستدرک (۴۲۹۹) این حدیث را آورده‌اند.

۲. سوره‌ی آل عمران، آیه‌ی ۱۵۱.

ترس از تنگدستی خود به تنگدستی گرفتار آید و چه بسا که به خاطر ترس از بیماری، بیمار شده است. خداوند فرمود:

﴿ إِنَّ ٱلۡإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ۝ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلۡخَيۡرُ مَنُوعًا ۝ إِلَّا ٱلۡمُصَلِّينَ ۝ ٱلَّذِينَ هُمۡ عَلَىٰ صَلَاتِهِمۡ دَآئِمُونَ ۝ وَٱلَّذِينَ فِيٓ أَمۡوَٰلِهِمۡ حَقّٞ مَّعۡلُومٞ ۝ لِّلسَّآئِلِ وَٱلۡمَحۡرُومِ ۝ وَٱلَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوۡمِ ٱلدِّينِ ﴾[1]

«انسان به راستی کم‌تحمل و بی‌صبر آفریده شده، هرگاه به شر و بدی دچار شود بس ناشکیباست و چون خیر و نعمت و رفاهی به دستش آید، بسیار بازدارنده و خسیس است، مگر نمازگزاران آنهایی که همیشه نماز به پا دارند و در دارایی‌های خود حقی مشخص و تعیین‌شده برای تنگدستان و نیازمندان در نظر گرفته‌اند، و نیز آنهایی که روز جزا را باور دارند».

برخی از پزشکان معتقدند که فشار خون در حقیقت فشار اندوه و غم و مشغله‌ی فکری است و انسان چون از حقیقت یکتاپرستی غفلت ورزد و به دَرک شرک بیفتد، آن وقت است که درهایی به عذاب روانی به رویش گشوده می‌شود، خداوند فرمود:

﴿ فَلَا تَدۡعُ مَعَ ٱللَّهِ إِلَٰهًا ءَاخَرَ فَتَكُونَ مِنَ ٱلۡمُعَذَّبِينَ ﴾[2]

«با خدای بزرگ کس دیگری را مپرست، تا از جمله‌ی اهل عذاب نباشی».

پس ایمان به خداوند به عنوان آفریدگار، مربی و گرداننده و این که همه‌ی کارها به او برمی‌گردد احساس امنیت و آرامش به انسان می‌دهد که گران‌سنگ‌ترین و بهترین امر تقویت روانی انسان است، و آن نگرانی و اضطراب ویرانگر را که زندگی روحی را به جهنمی تحمل‌ناپذیر تبدیل می‌کند، از انسان دور می‌راند، خداوند سبحان فرمود:

﴿ وَكَيۡفَ أَخَافُ مَآ أَشۡرَكۡتُمۡ وَلَا تَخَافُونَ أَنَّكُمۡ أَشۡرَكۡتُم بِٱللَّهِ مَا لَمۡ يُنَزِّلۡ بِهِۦ عَلَيۡكُمۡ سُلۡطَٰنٗاۚ فَأَيُّ ٱلۡفَرِيقَيۡنِ أَحَقُّ بِٱلۡأَمۡنِۖ إِن كُنتُمۡ تَعۡلَمُونَ ۝ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَلَمۡ يَلۡبِسُوٓاْ إِيمَٰنَهُم بِظُلۡمٍ أُوْلَٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلۡأَمۡنُ وَهُم مُّهۡتَدُونَ ﴾[3]

«چگونه امکان دارد از چیزی که شما شریک خدا قرار دادید، بترسم در حالی که شما خود باکی ندارید از این که چیزی را شریک خدا دانسته‌اید که او هیچ

---

۱. سوره‌ی معارج، آیه‌ی ۱۹ ـ ۲۶.

۲. سوره‌ی شعراء، آیه‌ی ۲۱۳.

۳. سوره‌ی انعام، آیه‌ی ۸۱ ـ ۸۲.

قدرتی از آسمان برایش فرو نفرستاده، با این وصف پس اگر می‌دانید کدام گروه برای رسیدن به امنیت و آسایش شایسته‌تر است؟ کسانی که ایمان آورده‌اند و ایمانشان را به ظلم نیالوده‌اند آنهایند که امنیت و آسایش دارند و هم آنها هدایت شده‌اند».

پس حالا که سلامتی و آسایش برابراست با عدم پیش آمدن مصیبت، امنیت نیز معادل است با نداشتن انتظار مصیبت، خداوند در این باره می‌فرماید:

﴿ قُل لَّن يُصِيبَنَآ إِلَّا مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَىٰنَا ۚ وَعَلَى ٱللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ ٱلْمُؤْمِنُونَ ﴾[1]

«بفرمایید که هیچ مصیبتی دامن‌گیرمان نمی‌شود مگر آن چه خدا برایمان مقدر کرده باشد، و چون او مولا و سرور ماست، پس ایمان‌داران باید بر او توکل کنند».

چنین ایمانی جان را مالامال از اطمینان و آرامش می‌سازد. اطمینان به عدالت خداوند؛ زیرا سکان و کلید تمام کارها و مقدرات به دست اوست و او هرگز به مردم ستمی روا نمی‌دارد:

﴿ وَإِن كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِّنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا ۗ وَكَفَىٰ بِنَا حَاسِبِينَ ﴾[2]

«هر چند به اندازه‌ی دانه‌ی خردلی باشد آن را فراموش نکرده‌ایم، بلکه آورده‌ایم و ما خود برای حساب وکتاب کردن بسنده‌ایم».

او از مؤمنان جانب‌داری می کند، و آنها را از هر مصیبتی و دشواری می‌رهاند و در برابر دشمنان به آنها یاری می‌رساند.

این ایمان روح و روان آدمی را سرشار از احساس به پیروزی، رستگاری و رسیدن به سعادت و به دست آوردن خشنودی خدا ـ که بزرگ‌ترین و گرانقدرترین موفقیتی است که انسان می‌تواند بر روی زمین کسب کند ـ می‌گرداند. همان طور که این ایمان جانِ آدمی را با دست‌مایه‌های آسودگی، تسلیم، واگذاری و توکل و خشنودی به قضای الهی که نسبت به بنده‌ی ایمان‌دار خود پیوسته با خیر و خوشی همراه است، آکنده می‌سازد. در روایت‌ها آمده است که: «الإِیمان بِالقدر یُذهب الهَمَّ والحزن»:

---

۱. سوره‌ی توبه، آیه‌ی ۵۱.

۲. سوره‌ی انبیاء، آیه‌ی ۴۷.

«ایمان به قضا و قدر حزن و اندوه را از بین می‌برد.»[۱]

احساساتی این چنین خوشبختی روحی و روانی را به تحقق می‌رساند، خوشبختی که هیچ کس آن را نمی‌شناسد مگر آن که مزه‌ی آن را چشیده باشد، از این روی است که سلامت روانی پایه و بنیاد سلامت بدنی است. برخی از پزشکان معتقدند که «مهربانی روانی برای کنترل تپش سریع قلب و بازگرداندن آن به حالت عادی و پایین آوردن فشار خون بالا به حد طبیعی، کفایت می کند».

اصل پیشگیری در اسلام از این نکته ناشی می‌شود که از بین بردن عامل بیماری مفیدتر و آسان‌تر است از بین بردن پدیده‌ها و علایم آن. بیماری هرچند علایم آن با دارو زایل شده باشد، ممکن است در آینده آثار جانبی داشته باشد و در قالب بیماری‌های قلبی، رگ و کلیوی بدون هیچ سبب مستقیمی بروز کند.

بر این اساس پیشگیری اصل و سردسته‌ی تمام علوم پزشکی بشر است؛ زیرا که توان ملت در توان تک‌تک افراد آن نمایان می‌شود و بازده آن با بازده افراد مقایسه می‌شود و بی گمان ملتی که بیماری‌ها به درون آن پا باز کرده و یا بیماری‌های واگیری در میان آن جاگیر شود، آن ملت با ضرر و زیان بزرگی مواجه می گردد، دیگر فرقی به حالش نمی کند که ضرر در از دست رفتن این انرژی‌های انسانی بیمار و از کار افتاده باشد که می توانست با تلاش‌های خود در روند افزایش ثروت ملی همکاری کند، یا در این همه هزینه‌های هنگفت باشد که برای درمان چنین بیمارانی خرج می‌شود و می‌توانست در خدمت به جامعه صرف گردد و در ارتقای نیروی دفاعی و منزلت آن سهیم باشد. علاوه بر این نرخ بیشتر داروها به صورت ارز خارجی پرداخت می گردد، بنابراین ما بسیار به اجرای طرح‌های تولیدی که بتواند سود عمومی را به ملت برگرداند، نیازمندیم.

باید دانست که درمان بیماری سل به طور متوسط نُه ماه به درازا می کشد، و هزینه‌ها و امکانات بسیاری را بر دوش بیمار و دولت می گذارد؛ گذشته از این که خود بیمار چه رنج و عذابی می کشد، در حالی که پیشگیری از این بیماری جز به واکسنی چند ریالی به هیچ چیز دیگری نیاز ندارد، چقدر ساده می‌توان پیشگیری کرد.

یکی از راه‌های پیشگیری از بیماری‌ها بی‌شک نظافت است که اسلام بر آن تأکید

---

۱. در مسند شهاب (۲۷۷) از ابوهریره روایت شده است.

کرده است. با رعایت آن می‌توان از انتقال بسیاری از بیماری‌های واگیردار مانند وبا، اسهال خونی، و ورم معده که از طریق کثافت منتقل می‌شود، جلوگیری کرد. علاوه بر آن نظافت با انگیزش اعصاب و پاکیزگی اعضا گردش خون را فعال و روان می‌سازد و از تعطیلی انجام وظایف پوست جلوگیری می‌کند، گذشته از این که نظافت در ساختار شخصیتی و در بهبود روابط اجتماعی بسیار مؤثر است.

خداوند بزرگ نیز ما را به رعایت آن تشویق کرده و آن را سبب جلب محبت خود دانسته، آن جا که می‌فرماید:

﴿ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلتَّوَّٰبِينَ وَيُحِبُّ ٱلْمُتَطَهِّرِينَ ﴾[1]

«خداوند توبه‌کاران و پاکیزگان را دوست می‌دارد».

امام محمد غزالی این آیه را در چهار سطح تفسیر کرده است: یک پاکیزه نگه داشتن ظاهر از ناپاکی و پلیدی، دوم پاک کردن اعضای بدن از آثار گناه و نافرمانی، سوم پاک کردن روان از اخلاق زشت و خصلت‌های ناپسند، و چهارم پاک کردن روح از هر آن چه غیر از الله است. پیامبر اکرم نیز برکت غذا را در شستن دست پیش و پس از آن دانسته است، و فرموده:

«بَرکَةُ الطعام الوضوء قبلَهُ و الوضوء بَعدَهُ»:

«برکت غذا در وضوی قبل و بعد از صرف آن است.»[2]

پیداست که وضوی صرف غذا عبارت است از شستن دست و دهان.

پیامبر مسلمانان را به غسل روز جمعه توصیه کرده و می‌فرماید:

«حقٌ عَلَی کُلِّ مسلمٍ أنْ یغتسلَ فی کلّ سبعة أیام یوماً یغسلُ فیهِ رأسَهُ وَ جَسَدَهُ»

«هر مسلمانی باید هر ۷ روز یک بار سر و بدنش را بشوید.»[3]

آنچه بیش از هر دلیل و مدرکی بر اهمیت نظافت در اسلام دلالت می‌کند این است که قرآن آن را شرط درستی نماز دانسته است. خداوند می‌فرماید:

---

۱. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۲۲۲.

۲. ترمذی (۱۸۴۶)، احمد، (۷/۸۲) و حاکم (۶۵۴۶) از سلمان روایت کرده‌اند.

۳. بخاری (۸۵۶) از ابوهریره روایت کرده است.

﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قُمْتُمْ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ فَٱغْسِلُواْ وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى ٱلْمَرَافِقِ وَٱمْسَحُواْ بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى ٱلْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِن كُنتُمْ جُنُبًا فَٱطَّهَّرُواْ ۚ وَإِن كُنتُم مَّرْضَىٰٓ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَآءَ أَحَدٌ مِّنكُم مِّنَ ٱلْغَآئِطِ أَوْ لَـٰمَسْتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمْ تَجِدُواْ مَآءً فَتَيَمَّمُواْ صَعِيدًا طَيِّبًا فَٱمْسَحُواْ بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُم مِّنْهُ ۚ مَا يُرِيدُ ٱللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُم مِّنْ حَرَجٍ وَلَـٰكِن يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُۥ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾[1]

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید هرگاه خواستید نماز بخوانید، صورت و دستهایتان را تا آرنج بشویید و سر و پاهایتان تا قوزک را مسح کنید، و اگر احیاناً شرایط نماز نداشتید، خود را پاک کنید، (غسل کنید) و یا اگر مریض یا در سفر بودید، یا قضای حاجتی کردید، و یا با زنانتان نزدیکی کردید، و آب نیافتید، با خاکی پاک تیمیم کنید، بدین صورت که از آن خاک به صورت و دستهایتان بمالید، و بدانید که خداوند نمی‌خواهد بر شما سخت بگیرد یا شما را در تنگنا قرار هد، بلکه می‌خواهد شما را پاکیزه نگه دارد و نعمت و رحمتش را بر شما تمام گرداند، باشد که شما شکرگزاری کنید».

خداوند آب پاک را از فیض خود به انسان بخشیده، یعنی آب پاک و پاک شده‌ای که انسان با آن خود را پاکیزه می کند، می‌فرماید:

﴿ وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَرْسَلَ ٱلرِّيَـٰحَ بُشْرًۢا بَيْنَ يَدَىْ رَحْمَتِهِۦ ۚ وَأَنزَلْنَا مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً طَهُورًا ﴾[2]

«اوست که بادها را به عنوان مژده‌ی پیشاپیش رحمت خود فرستاد، و سپس از آسمان آبی پاک فرو بارانید».

همچنین فرمود:

﴿ إِذْ يُغَشِّيكُمُ ٱلنُّعَاسَ أَمَنَةً مِّنْهُ وَيُنَزِّلُ عَلَيْكُم مِّنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً لِّيُطَهِّرَكُم بِهِۦ وَيُذْهِبَ عَنكُمْ رِجْزَ ٱلشَّيْطَـٰنِ وَلِيَرْبِطَ عَلَىٰ قُلُوبِكُمْ وَيُثَبِّتَ بِهِ ٱلْأَقْدَامَ ﴾[3]

«آن گاه که خواب سبک آرامش‌بخشی که از جانب او بود بر شما مسلط

۱. سوره‌ی مائده، آیه‌ی ۶.
۲. سوره‌ی فرقان، آیه‌ی۴۸.
۳. سوره‌ی انفال، آیه‌ی ۱۱.

ساخت، و بارانی از آسمان برایتان فرو فرستاد تا شما را با آن پاک کند و پلیدی شیطان را از شما بزداید و دلهایتان را محکم سازد و گامهایتان را استوار گرداند».

همچنین میانه‌روی در غذا و خوردنی و نوشیدنی و دیگر چیزهای حلال نوع دیگری از پیشگیری است. خداوند بزرگ می‌فرماید:

﴿ يَـٰبَنِىٓ ءَادَمَ خُذُواْ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ ﴾[1]

«ای فرزندان آدم! در هنگام نماز و در مسجد خود را آراسته کنید، بخورید و بیاشامید. اما اسراف نکنید، زیرا خداوند اسراف‌کنندگان را دوست ندارد».

بنابراین متن آیه به میانه‌روی در خوردن و نوشیدن سفارش می‌کند؛ اما نهی از اسراف مقید به غذا و آب نیست، بلکه بی‌قید آمده تا شامل هر چیزی شود.

پیامبر به درستی این میانه‌روی را روشن کرده است و فرموده:

«ما ملأ آدَميٌّ وَعاءً شَرّاً مِنْ بَطن، بحسب ابنِ آدمَ أُكُلاتٌ يُقمنَ صُلْبَهُ فَإِن كان لامحالة فَثلثٌ لطعامهِ وَ ثلثٌ لشرابهِ و ثلثٌ لنَفَسه»[2]

«آدمیزاد هیچ ظرفی بدتر از شکم را پر نکرده است، لقمه‌های چندی جهت نیرودهی او کافی است، و در صورت لزوم یک‌سوم شکم و معده‌ی خود را برای خوراک و یک‌سوم آن را برای نوشیدنی و یک سوم آن را نیز خالی بگذارد.»

در علم پزشکی نیز آمده است که: «یک دهم آن چه می‌خوریم برای زنده ماندنمان کافی است، و نُه دهم آن چه می‌خوریم برای زنده ماندن پزشکان کفایت می‌کند». پیامبر برگزیده موضوع را روشن ساخته و فرموده که لذت غذا با انتخاب گرانترین و خوش‌مزه‌ترین غذاها به دست نمی‌آید؛ بلکه بستگی به حالتی دارد که با حالت شخص هماهنگ باشد، و آن همانا گرسنگی است.

در پزشکی پیشگیر خوردن به علت گرسنگی یک اصل اساسی است؛ زیرا اثر غذا

---

۱. سوره‌ی اعراف، آیه‌ی ۳۱.

۲. ترمذی (۲۳۸۰) از مقدام بن معدیکرب روایت کرده، در روایت ابن‌ماجه (۳۳۴۹)؛ به جای «أُكُلات»، «لُقَيمات» آمده است.

جز با جذب درست آن تحقق نمی‌یابد. از طرفی هضم و جذب به درستی صورت نمی‌پذیرد، مگر وقتی که آنزیم‌های هضم‌کننده بر غذا فرو بریزد، و آن نیز جز در هنگام گرسنگی ترشح نمی‌شود، علاوه بر آن میانه‌روی در خوردنی و نوشیدنی و دیگر چیزهای حلال یکی دیگر از اصول پزشکی پیشگیری است.

پزشکی درمانی نیز در اسلام وجود دارد ... که عبارت است از مصرف دارو و پناه بردن به راه‌های شفایابی، پزشکی درمانی نیز با عقل و شرع از در سازگاری در می‌آید، از این روی با عقل سازگار است که مصرف دارو مفید است و با شرع نیز هماهنگی دارد، زیرا در قرآن آمده است:

﴿ وَإِذَا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ ﴾[1]

«و چون بیمار شدم او [خدا] شفایم می‌دهد».

پیامبر اکرم مضمون این آیه را روشن کرده و فرموده:

«تداوَوا فَإِنّ اللهَ لَمْ يُنْزِلْ داءً إلّا أنزلَ لَهُ شفاءً، عَلِمَهُ مَنْ عَلِمَهُ وَ جَهِلَهُ مَنْ جَهِلَهُ»[2]

«به دنبال درمان بگردید؛ زیرا خداوند هر دردی را که فرو فرستاده، درمانی هم برایش نازل کرده که هر کس به دنبالش باشد می‌داند و هر کس پاپی‌اش نشود نمی‌داند.»

همچنین پیامبر بیان کرده که درمان بیماری نیاز به دو شرط دارد: نخست درست شناختن بیماری، و درست انتخاب کردن دارو برای آن، که این شرط، لازم است ولی کافی نیست، و دوم اراده‌ی خداوند در تأثیر این دارو که اگر تحقق پذیرد، علایم و سبب بیماری را از بین می‌برد. به همین خاطر فرموده:

«لِكُلِّ داءٍ دواءٌ فَإذا أُصيبَ دَواءُ الدّاء برأ بإذن الله تعالى»[3]

«هر دردی درمانی دارد که اگر درمان درست باشد، به اذن خدا بیمار شفا می‌یابد.»

إنّ الطبيبَ لَهُ علمٌ يدلُّ بِهِ ‌ ‌ ‌ ‌ إنْ كان للناس فى الآجال تأخيرُ

---

۱. سوره‌ی شعراء، آیه‌ی ۸۰.

۲. احمد (۴۲۳۶) و حاکم (۷۴۲۴) روایت کرده‌اند.

۳. مسلم (۲۲۰۴) از جابر روایت کرده است.

حتـــى إذا انقــضتْ أيــام رحلتـــه   حـــار الطبيـــب و خانَتــهُ العقــاقيرُ

«پزشک، علمی دارد که به کمک آن به درمان پی می‌برد، البته اگر اجل بیمار فرا نرسیده باشد، و در مرگ انسان‌ها تأخیری در کار باشد، اما اگر تأخیر نباشد و بیمار فوت کند، پزشک سرگشته و حیران می‌شود و درمی‌یابد که دارو و درمانش سودی نبخشیده است.»

درمان با ایمان به قضا و قدر و توکل هیچ مغایرتی ندارد. در همین باره بخاری از عبدالله بن عباس روایت کرده که عمر بن خطاب به شام رفت و چون به ناحیه‌ی (سرغ) رسید، ابوعبیده‌ی جراح و یارانش فرمانده‌هان لشکرها، با او ملاقات کردند، و به او خبر دادند که وبا به جان مردمان سرزمین شام افتاده است، ابن عباس می‌گوید: عمر گفت: مهاجران اولیه را برایم فرا بخوان؛ و او آنها را جمع کرد و عمر با آنها به مشورت پرداخت و آنها را از خبر انتشار وبا در شام آگاه کرد. اما اختلاف‌نظر پیدا کردند. برخی گفتند: تو حتماً برای کار مهمی به این جا آمده‌ای، نظر ما این است که از کارت منصرف نشوی. برخی دیگر گفتند: دیگر مردمان و یاران پیامبر نیز با تو هستند، و ما فکر نمی‌کنیم درست باشد آنها را به دام این وبا بیندازی. او فرمود: اکنون می‌توانید بروید. سپس گفت: انصار را صدا کنید. و من آنها را فرا خواندم، با آنان نیز مشورت کرد، آنها نیز همان راه مهاجرین را دنبال کردند و مانند آنها دچار اختلاف‌نظر شدند و باز گفت: از پیشم بروید. سپس فرمود: از میان پیران و سالخوردگان قریش هر کس هست احضار کن. من نیز همین کار را کردم، و هیچ کدام از آنها بر سر این قضیه اختلاف‌نظری پیدا نکردند، همه گفتند: نظر ما این است که مردم را برگردانی و آنها را به دام این وبا نیندازی. آن گاه عمر به مردم گفت: من برمی‌گردم، شما نیز همین کار را بکنید. ابوعبیده‌ی جراح گفت: از قضای الهی فرار می‌کنید؟ او گفت: ای ابوعبیده کاش این حرف را از تو نمی‌شنیدم! بله، از این قضای الهی به سوی قضای الهی دیگری فرار می‌کنیم، اگر تو گله‌ی شتری داشته باشی و وارد دشتی با دو پستی و بلندی شوی که یکی سرسبز و پرعلف و آن دیگری خشک و بی‌علف باشد، آیا اگر تو شتران را در علف و سبزه‌زار بچرانی به قضای الهی است ولی اگر آن را در مکان خشک و بی‌آب و عف بچرانی به قضای الهی نیست؟ ابن عباس در ادامه‌ی ماجرا می‌گوید: ناگهان

عبدالرحمن بن عوف که برای انجام کاری رفته بود برگشت، و گفت: من در این مورد چیزهایی می‌دانم: از پیامبر شنیدم که فرمود:

«إِذا سَمِعْتُم بِـه بِـأَرض فلاتقـدموا عَلَيـهِ و إِذا وَقَـعَ بـأَرضٍ وَ أَنـتُمْ بِهـا فَلاتخرجوا فراراً منهُ.»

«اگر شنیدید که در سرزمینی وبا هست بـه آن جـا نرویـد، ولـی اگـر وبـا در سرزمینی افتاد که شما در آن هستید، از آن فرار نکنید، ابن عباس می‌گوید عمر خدای را سپاس گزارد و دنبال کارش رفت.»[1]

برخی از فقیهان گفته‌اند: مصرف دارویی که پزشکان به طور یقین معتقد بـه فایده و اثر سودمند آن برای درمان یک بیماری باشند که شخص مریض را از انجام واجبات و فرایض الهی و وظایف خود در برابر مردم بازدارد، یا بیماریی که زندگی او را با خطر جدی مواجه کند، یا یک عضو بدنش را ناقص کند، خود واجبی دینی و در حد یک فرضیه است.

اکنون جا دارد اشاره کنیم بـه ایـن کـه پزشـکی در اسـلام یـک تخصص اسـت، در حدیثی از عمرو ابن شعیب از پدرش و او از جدش آمده که رسول خدا فرمود:

«مَنْ تطبَّبَ و لَمْ يُعلَم منهُ طِبٌ قبل ذلک ـ أی معرفة بالطب ـ فَهُو ضامن.»

«هرکس خودسرانه بدون این که سابقه‌ای از طبابت از او دیـده شـده باشـد ـ یعنی به طبابت آشنا نباشد ـ به این کار بپردازد، ضامن اسـت و در قبـال کـار خود مسئول می‌باشد.»[2]

هر دردی دوایی دارد که با آن درمان می‌شود

از جمله دلایل نبوت پیامبر حدیثی است کـه مسلم در صحیحش از جابر روایت کرده، می‌گوید پیامبر (ص) فرمود:

«لِكلِّ داءٍ دواءٌ فإِذا أُصيب دواءُ الدّاءِ برأ بإِذن اللّهِ عزوجلّ»

«هر دردی درمانی دارد، که اگر دارو به درستی انتخاب شـده باشـد، بـه إذن

---

۱. بخاری (۵۳۹۷) و مسلم (۲۲۱۹) روایت کرده‌اند.

۲. ابوداود (۴۵۸۶)، نسایی (۷۰۳۴) و ابن ماجه (۳۴۶۶) روایت کرده‌اند.

خدا بیمار شفا می‌یابد.»[1]

در این حدیث معنا و مفهوم بسیار مهمی نهفته است. همین فرموده‌ی «هر دردی درمانی دارد» روحیه‌ی معنوی بیمار و حالت روانی‌اش را که در روند شفا یابی‌اش بسیار کمکش می‌کند، بالا می‌برد. همان طور که این حدیث دانشمندان و پژوهشگران را تشویق می‌کند که برای یافتن درمانی برای هر دردی که هنوز علاج نشده، بگردند و از تلاش باز نایستند و نیز این حدیث هشداری است به این که در امر تشخیص برای رسیدن به درمان مناسب بسی دقت به خرج دهند. این فرموده‌اش که «اگر دارو به درستی انتخاب شده باشد» اشاره دارد به ضرورت دقت در تشخیص بیماری و انتخاب درست و خوب داروی مناسب از نظر نوع و کمیت و پرهیز از کوچک‌ترین عارضه‌های جانبی دارو. اما با درست تشخیص دادن بیماری و انتخاب درست داروی مناسب با کمیت مناسب و نیز در وقت مناسب، درمان، هنوز حتمی نیست، اینها همه شرط لازم درمان است، اما کافی نیست، شرط کافی این است که خداوند به دارو امکان دهد تأثیربخشی خود در عامل بیماری را یا به صورت شفا، یا کاهش بیماری انجام دهد. پیامبر برای این که به این نکته‌ی بسیار ریز هم اشاره کرده باشد، در ادامه‌ی حدیث فرمود: «به اذن خدای عزوجل شفا می‌یابد».

مورد دیگری که پایبندی به سبب را به مراحل کامل‌تر می‌رساند روی آوردن به سوی خدای بزرگ با دعا و نیایش است؛ چرا که او پدید آورنده‌ی همه‌ی سبب‌هاست، در این باره از پیامبر (ص) روایت شده که فرمود:

«داوَوا مَرضاکُمْ بِالصدقات»[2]

با صدقه بیمارانتان را درمان کنید.

«الصدقة فی السرّ تطفیء غضب الربّ»[3]

صدقه دادن به طور نهانی آتش خشم پروردگار را فرو می‌نشاند.

«باکِروا بالصدقة فإنّ البلاءَ لایَتخطّاها»[4]

---

۱. مسلم (۲۲۰۴).

۲. بیهقی در السنن (۶۳۸۵) از عبدالله بن مسعود روایت کرده است.

۳. حاکم در المستدرک (۶۴۱۸) از عبدالله بن جعفر روایت کرده است.

۴. در سنن بیهقی (۶۷۲۰) و شعب الایمان (۳۳۵۳) از انس روایت شده است.

در صدقه دادن پیش‌دستی کنید یا صبح زود صدقه بدهید؛ زیرا دیواری حفاظتی می‌سازد که بلا نمی‌تواند از آن عبور کند.

عبادت درمان بسیاری از بیماری‌ها

امام شافعی می‌فرماید:

«علت وجودی عبادات سود و نفع مردم است».

به عبارت دیگر اگر آن گونه که خداوند خواسته عبادات و فرایض انجام شود، شخصیت بی‌نظیری از انسان ایمان‌دار در می‌آورد، که جان‌ها جذبش می‌شود و چشم‌ها متوجه او می‌گردد و دل‌ها با نور او هدایت می‌یابد و چون عبادات آن گونه که خدا اراده کرده ادا شود، انسان مؤمن همزمان تبدیل به یک شخصیت روشن‌ذهن و روشن‌دل و با چشم و بصیرتی تیز می‌شود، که اندیشه و عاطفه‌اش درهم پیچیده، نمی‌توان تشخیص داد که از ادب و تربیت درست و شناخت خوب او کدامینشان در مرتبه‌ی نخستند و نمی‌توان دریافت از بین جان گران‌مایه و ذهن تیزهوش او کدام یک حیران کننده‌تر است.

اگر عبادات آن گونه که خدا خواسته انجام شود، شخص ایمان‌دار دارای یک افق گسترده، نظری ژرف‌بینانه و تصمیمی درست خواهد بود و او در چنین مقامی در دنیای خوش‌بختی غوطه‌ور می‌شود که تمام بهره‌مندی‌های حسی روی زمین نمی‌تواند او را از آن باز دارد، هم چنان که به اخلاق و رفتاری زیبا و نیکو می‌رسد که نه شمش‌های درخشان طلا و نه فشارهای بازدارنده نمی‌تواند آن را درهم بریزد.

مؤمن راستین در استواری به کوه، در سختی و پایداری به سنگ، در نورانیت به خورشید تابان، در ژرفناکی به دریا، در صفا به آسمان، در طراوت و شادابی به بهار، در گوارایی و روانی به آب، در شرم و حیا به دوشیزه‌ی پاک و در نرم‌دلی به بچه می‌ماند.

اما چون انسان از اصول سرشتی خود روی برتابد و خدای بزرگ را پرستش نکند و با گناه و نافرمانی از محدوده‌ی انسانیت پا بیرون نهد، ثبات درونی‌اش دستخوش ناآرامی و اضطراب می‌شود و احساسی به او دست می‌دهد که سلامتی روانی‌اش را از بین می‌برد، این حالت را روان‌شناسان و روان پزشکان، ناراحتی روانی نام نهاده‌اند که خود عامل اصلی بسیاری از بیماری‌هاست، از این مطلب به حقیقت بزرگی می‌رسیم و

آن این است که عامل بسیاری از بیماری‌ها در ناراحتی‌های روانی و سستی‌های عضله‌ای نهفته است.

از جمله بیماری‌های عضوی که از عوامل روانی ناشی می‌شود می‌توان به اینها اشاره کرد: تند شدن ضربان قلب، اختلال در نظم قلب، تنگ شدن سرخ‌رگ‌ها، بالارفتن فشار خون در اثر مشکل عصبی، زخم‌های دستگاه گوارش، آلرژی‌ها، بیماری‌های اعصاب و روان و فلج عضوی دارای منشأ روانی. ولی هنگامی که انسان با خدا رابطه‌ی خوبی دارد و از گناهانش توبه می‌کند، و به خواست پروردگار گردن می‌نهد، و برای نزدیکی جستن به او کارهای نیک انجام می‌دهد، چنین احساس می‌کند که بار سنگینی به بزرگی کوهی از روی سینه‌اش برداشته شده و لایه‌های تاریکی‌های انباشته برهم در برابرش متلاشی شده است.

ایمان‌دار خوشبختی‌هایی را احساس می‌کند که در وصف نمی‌گنجد و احساس می‌کند اندوه و فشار و مضیقه زایل شده و دیگر بازگشتی ندارد، در آن هنگام است که می‌پندارد چنان خوشبختی و اطمینانی در دلش هست که اگر در میان ساکنان یک کشور پخش گردد، تمامشان را سعادتمند می‌کند و آن وقت سهیم بودن در این سلامتی روانی تأثیر شگرف و مثبتی از خود نشان می‌دهد و بیشتر علایم بیماری‌های عضوی با منشأ روانی از بین می‌رود.

توبه و کار نیک بنیان سلامت روانی است و هرگاه کسی روانی سالم و درست و درخشان و خوش‌بین با معنویات والا بخواهد، باید با خدا آشتی کند و چون با او آشتی کرد و رابطه‌ی خوب با او برقرار ساخت تمام زندگانی‌اش رو به بهبود و خوبی می‌نهد. بر همین اساس است که از پیامبر خدا (ص) روایت شده که فرمود:

«استقیموا ولَن تحصوا»[1]

درست باشید و پایداری کنید تا بهره‌های بسیار ببرید.

به عبارت دیگر انسان چون درست کردار باشد، هرگز نمی‌تواند نیکی‌هایی را که در نتیجه‌ی درستی و پایداری‌اش به دست می‌آورد، بشمارد.

---

۱. الفردوس بمأثور الخطاب (۲۷۵)، نیز نگاه کنید به فتح الباری (۲۲۵/۱۱) و شرح صحیح مسلم از نووی (۹/۲).

بی‌گمان عباداتی چون نماز، روزه، حج و زکات از جمله عباداتی است که خداوند ما را به آن امر فرموده و در قرآن به خوبی علت و توجیه آن را بیان کرده:

﴿ خُذْ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ ۖ إِنَّ صَلَوٰتَكَ سَكَنٌ لَّهُمْ ۗ وَٱللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ [1]

«از دارایی‌های آنها صدقه‌ای بگیر تا آنها را پاک گرداند و بر آنان درود فرست، زیرا درود تو بر ایشان مایه‌ی آرامش و آسایش است. بدانید که خداوند شنوا و داناست».

همچنین فرمود:

﴿ ٱتْلُ مَآ أُوحِىَ إِلَيْكَ مِنَ ٱلْكِتَٰبِ وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ ۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِ ﴾ [2]

«آنچه را از کتاب بر تو وحی شده، بر ایشان بخوان، نماز به پادار که از زشتی‌ها و کارهای ناروا باز می‌دارد».

و نیز فرمود:

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴾ [3]

«ای ایمان‌داران روزه بر شما واجب شد همان گونه که بر کسان پیش از شما نیز واجب شده بود، باشد که پروای خدا را داشته باشید».

خداوند حکمت این عبادات را بیان فرموده است. اما آنچه خدا روشن ساخته مانع نمی‌شود که علاوه بر آن حکمت‌های بسیار زیاد دیگری داشته باشد، برای نمونه کارشناسان تربیت بدنی تمرین‌هایی متوسط برنامه‌ریزی کرده‌اند که تمام مردم در تمام سنین و در هر وقت و هر جایی می‌توانند آن را انجام دهند، بدون این که زیان و خطری برای قلبشان داشته باشد یا عضله‌هایشان را خشک گرداند، در این راستا حرکات و تمرین‌هایی در نظر گرفته‌اند که به طور کامل با نماز تطبیق دارد، بنابراین نمازی که خدا ما را به ادای آن امر فرموده گذشته از این که ما را به او نزدیک می‌گرداند و ما را

۱. سوره‌ی توبه، آیه‌ی ۱۰۳.
۲. سوره‌ی عنکبوت، آیه‌ی ۴۵.
۳. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۱۸۳.

به یاد او می‌اندازد و باعث ایجاد پیوند در میان ما می‌گردد، فایده‌هایی نیز برای بدنمان دارد. حرکاتی که در نماز هست، ایستادن، رکوع و سجود همه فایده‌های زیادی برای سلامتی بدن دارد.

در برخی کشورهای توسعه نیافته مردم به شدت از بیماری‌های شایعی رنج می‌برند که برخی از آنها حاد و برخی مزمن است. اما این بیماری‌ها در کشورهای اسلامی با وجود وضو اندک است. آیا کسی باور می‌کند که وضو و حرکت‌های نماز که اموری عبادی است و نه چیز دیگر، در حقیقت علاوه بر آن، خاصیت‌ها و فایده‌های روحی و عبادی بسیاری نیز دارد که بیماری‌های زیادی را از انسان دور می‌کند؟ به یاد دارم که زنی برای درمان میگرن که سردردهای مزمن است، به یک کشور اروپایی رفته بود، یک پزشک بی‌اعتقاد به خدا از او پرسیده بود: از کجا آمده‌ای؟ زن جواب داده بود: از سوریه! پزشک پرسیده بود: آیا نماز می‌خوانی؟ زن در پاسخ گفته بود: نه! دکتر گفته بود: برو نماز بخوان دردت برطرف می‌شود! اما زن تعجب کرده و بی‌قرار شده بود. بله او تعجب کرده بود که سوار هواپیما شده و هزاران لیره خرج کرده بود تا به او بگویند: نماز بخوان و تنها وقتی تعجبش برطرف شده بود که پزشک به او گفته بود یکی از عوامل میگرن ضعف در روانی سرخرگ‌های مغز است و سجده این سرخرگ‌ها را گشاد و روان می‌کند و خون را به سوی سر سرازیر می‌کند، پس وضو و سجود و رکوع همه در اصل عبادت‌اند وانسان را به خدا نزدیک می‌کند و با او پیوند می‌دهد، اما وقتی دانشمندان متخصص، کارشناسان تربیت بدنی و متخصصین بیماری‌های رگ‌ها و سرخرگ‌ها آن را بررسی می‌کنند، با شگفتی‌های بسیاری روبه‌رو می‌شوند.

پزشکان از ادعای جدایی دین و علم کوتاه می‌آیند

در اتاق معاینه‌ی مرکز بهداشتی وابسته به یکی از دانشگاه‌های بزرگ خانم پزشکی، زن بیماری را در اتاق خود پذیرش کرد که ۵۴ سال داشت و به تازگی یک حمله‌ی قلبی برایش پیش آمده بود و از تنگی نفس همیشگی شکایت داشت. اما پس از معاینه کاملاً برای پزشک روشن شد که بیمارش به هیچ وجه دارویی نیاز ندارد و به جای آن درمانی را پیشنهاد کرد که نشان داد قدرت درمان بالایی در بسیاری از موارد توصیه شده داشته است. اما آن چه درمانی بود؟ پزشک به بیمارش سفارش کرد که برای

خداوند بزرگ نماز بخواند. آن دو زن با این توصیه و قول به اجرای آن خداحافظی کردند و زیرلبی نماز را تکرار می‌کردند.

این ملاقات و این درمان نشان از دگرگونی آرامی دارد که حرفه‌ی پزشکی به خود می‌بیند. یعنی این که پزشک درمان بیمار را در نماز خواندن تشخیص دهد و این که با خدا ارتباط یابد و به سوی او بازگردد، با او آشتی کند. این بخشی از روند درمان است که نه از راه پرستش و نه از راه تطبیق شریعت الهی، بلکه از راه تجربه کشف شده است.

هیچ کس نمی‌داند چند نفر از پزشکان بیمارانشان را به نماز سفارش می‌کنند؛ اما آنچه مسلم است این است که شمار روزافزونی از پزشکان در گوشه و کنار ایالات متحده دیگر باوری به جدایی دین و علم ندارند و به وضوح فایده‌های درمانی بسیاری در نماز می‌بینند. طبق یک نظرسنجی که ماه اکتبر در یک گردهمایی سالانه با شرکت بیش از ۲۰۰ پزشک انجام گرفت، ۹۹٪ از پزشکان بر این باورند که وقتی بیمارانشان را به نماز سفارش می‌کنند نتیجه‌ی مثبت مشخص و واضحی می‌گیرند.

در یک دانشگاه دیگر بیش از ۱۰۰۰ نفر که در زمینه‌ی بهداشت کار می‌کنند به کنگره‌ای دعوت شدند، آنان نیز تأکید کردند که بین نماز و شفا یافتن رابطه‌ای هست. برخی از پزشکان می‌گویند، قبلاً نظر غالب بر این بود که علم هیچ مناسبتی با دین ندارد، یکی از آنها افزود: هنوز کسی شجاعت کافی ندارد تا به قدرت تأثیرگذاری نماز اعتراف کند، در واقع یک جای خالی در آن چه مربوط به توجه کامل به بیمارانمان می‌شود، وجود دارد.

بیمار وقتی با خدا در ارتباط باشد و با او آشتی کند، سیستم دفاعی‌اش تقویت می‌گردد، این حقیقتی علمی است.

سیستم دفاعی همان سیستم زیبا و حیرت‌انگیز است که خداوند در بدن انسان آفریده تا با بیماری، با سرطان و با هر گونه ایرادی در بدن مبارزه کند. این دستگاه مهم نقش ـ آفرین در پیوند با خدا و با عشق و محبت و با امنیت و آرامش و اطمینان تقویت می‌گردد و با نگرانی و اضطراب رو به ضعف و سستی می‌نهد. بنابراین ایمان یعنی سلامتی به تمام معنای کلمه و با معنای اصطلاحی نیز.

یکی دیگر از پزشکان که رییس مرکز ملی پژوهش‌های علمی است می‌گوید: ما پیشترها گمان می‌کردیم در میان گذاشتن موضوع دین با بیماران خود، مخالف آداب شغل پزشکی است؛ اما اکنون این یک ضرروت است که خود طبیعت حرفه و نیاز روانی، آن را فرض می‌کند.

انگیزه‌ی توجه پزشکان به دین این است که بیماران از پزشکان می‌خواهند، توصیه‌ها و راهنمایی‌های روحی را در طول دوران درمان پیش پای آنها بگذارند. در برخی از آمارهای اخیر آمده که از هزار نفر درباره‌ی رابطه‌ی شفا و نماز پرسیده شده، ۶۴ درصد از آنان معتقدند که رابطه‌ای محکم بین شفا و دین‌داری درست یا پیوند با خدا هست.

یکی از بیماران می‌گوید: من بیش از حد احساس اطمینان می‌کنم، وقتی می‌بینیم پزشک با یک قدرت برتر و والاتری در ارتباط است و او سفارش‌هایی برخاسته از نفس الهی به من ارائه می‌دهد. این طرز تفکر چه بسا بدن آن بیمار را در مسیر شفایابی کمک می‌کند.

اما برخی از دلایل علمی به شکل رو به افزایشی نشان می‌دهد که نماز می‌تواند در کاهش بسیاری از دردها و بیماری‌ها کمک کند، حتی آن بیماری‌هایی که به نظر مزمن و بی‌درمان می‌آید. پژوهش‌های نوین که به طور کلی بیشتر از دویست پژوهش است حاکی از این است که دین‌داران فشار خونشان عادی‌تر و قلبهایشان سالم‌تر است، زیرا اساس فشار خون، فشار مشغله‌ی فکر و اندوه است، و مشغله‌ی فکری ایمان‌دار، خداست، بنابراین سعی کن تمام مشغله‌های فکری‌ات را به یکی تبدیل کنی که برای همه‌ی فکر و ذکرهای دیگری بسنده باشد، به یک منظور (برای رضای خدا) کار کن که تمام منظورهای دیگر را دربردارد.

همچنین پژوهش‌ها نشان می‌دهد که سلامتی ذهنی در بیمارانی که نماز می‌خوانند در حد گسترده‌ای بهتر است؛ زیرا آنها کمتر با دلسردی و سرخوردگی و دردهای مزمن روبه‌رو می‌شوند. نیز آنها به ندرت اقدام به خودکشی می‌کنند.

انسان دین‌دار فشار خونش در حد طبیعی و قلبش توانا و پرقدرت است، به خاطر این که او به خداوند بزرگ اطمینان دارد و تسلیم تقدیر اوست.

﴿ قُل لَّن يُصِيبَنَآ إِلَّا مَا كَتَبَ ٱللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَىٰنَا ۚ وَعَلَى ٱللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ

ٱلْمُؤْمِنُونَ ﴾[1]

«بگو هیچ چیزی بر سر ما نمی‌آید مگر آن چه خدا اراده کرده، و اوست سرور و سرپرست ما. بنابراین مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند».

او راه و روش زندگی خود را راست می‌دارد و کارش را به خدا می‌سپارد.

به این حدیث صحیح نیز دقت کنید، از معاذ روایت شده که گفت من و پیامبر در راهی می‌رفتیم. پیامبر فرمود:

«یَا معاذ، هل تدری ما حقُّ الله عَلَی عباده، وما حق العباد عَلَی اللهِ؟»

آیا می‌دانی خداوند چه حقی بر بندگان دارد و بندگان نیز چه حقی بر خدا دارند؟

گفتم خدا و پیامبرش بهتر می‌دانند. فرمود:

«فَإنّ حقَّ الله عَلَی العباد أن یعبدوه و لایُشرکوا بِهِ شیئاً، و حقّ العباد عَلَی الله ألّا یعذّب مَنْ لایُشرک به شیئاً»

حق خدا بر بندگان این است که او را بپرستند و هیچی را شریک او قرار ندهند، و حق بندگان بر خدا این است که آنهایی را که به او شرک نورزیده‌اند، عذاب ندهد.

آن گاه من پرسیدم ای رسول خدا آیا این مژده را به مردم بدهم؟ فرمود:

«لاتَبشّرْهُمْ فیتَّکلوا.»

«نه به آنها نگو تا خود توکل داشته باشند.»[2]

خداوند بزرگ حقی برای ما بر خود در نظر گرفته و آن این است که عذابمان ندهد. پس هرگاه مؤمن با خدا پیوند دارد و در تمام کارهای زندگی‌اش از او اطاعت می‌کند، احساس آرامش دارد. خداوند فرمود:

﴿ وَكَيْفَ أَخَافُ مَآ أَشْرَكْتُمْ وَلَا تَخَافُونَ أَنَّكُمْ أَشْرَكْتُم بِٱللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِۦ عَلَيْكُمْ سُلْطَـٰنًا ۚ فَأَىُّ ٱلْفَرِيقَيْنِ أَحَقُّ بِٱلْأَمْنِ ۖ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ۝ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَلَمْ يَلْبِسُوٓا۟ إِيمَـٰنَهُم بِظُلْمٍ أُو۟لَـٰٓئِكَ لَهُمُ ٱلْأَمْنُ وَهُم مُّهْتَدُونَ ﴾[3]

---

۱. سوره‌ی توبه، آیه‌ی ۵۱.

۲. بخاری (۲۷۰۱) و مسلم (۳۰).

۳. سوره‌ی انعام، آیه‌ی ۸۱ ـ ۸۲.

«و چگونه از آنچه به عنوان شریک خدا قرار می‌دهید بترسم، در حالی که شما از این که چیزی را شریک خدا قرار داده‌اید که او هیچ قدرتی به آن نداده، نمی‌هراسید؟ پس اگر می‌دانید کدام یک از دو گروه به امنیت و آرامش سزاوارترند؟ در حقیقت کسانی که ایمان آورده و ایمانشان را به ستم نیالوده‌اند، آنان به آسایش و امنیت راه یافته‌اند».

این دسته از دانشمندان از راه پژوهش و تجربه و تحقیق پی برده‌اند که بیمار مؤمن، که با خدا رابطه دارد و به یک پایه‌ی استوار تکیه می‌کند، زودتر و سریعتر شفا می‌یابد، و نسبت به کسی که با گناه ریسمان رابطه‌ی خود را با خدا پاره کرده است، سلامت‌تر است. آن بیگانگان به دنبال حقیقت می‌گردند و حقا که تازگی‌ها به گوش‌های از آن راه یافته‌اند.

حجامت، فواید و موارد کاربرد آن

از ابن‌مسعود روایت شده که پیامبر از شب معراج تعریف می‌کرد و گفت که بر هر گروهی از فرشتگان می‌گذشته به او سفارش می‌کردند که «امتش را به حجامت توصیه کند»[1]. بخاری نیز از انس روایت کرده که پیامبر فرمود:

«إِنَّ أَمثلَ مَا تداويتُم بِهِ الحجامة»

«بهترین چیزی که می‌توانید با آن به امر درمان بپردازید، حجامت است.» [2]

دانشمندان مسلمان نیز درباره‌ی حجامت و موارد کاربرد آن گفته‌اند: نخستین کاربرد حجامت در هنگام جوش آمدن یا تحریک خون است، جوش آمدن خون عبارت است از زیاد شدن آن، منظور از تحریک و زیاد شدن خون بالا رفتن فشار یا بنابر آن چه در اصطلاح علمی مشهور است تصلب الشرایین است.

از جمله عارضه‌های بالارفتن فشار یا شدت گرفتن تصلب سرخ‌رگ‌ها، سردرد و احساس آکندگی سر و سرگیجه، و سرعت اضطراب و اختلال در کار چشم است.

بعضی از پزشکان فشار خون را فشار اندوه یا مشغله‌ی فکری نامیده‌اند.[1] خون به

۱. ترمذی از ابن‌مسعود (۲۰۵۲) و ابن‌ماجه از انس (۳۴۷۹) روایت کرده‌اند.
۲. بخاری (۵۳۷۱) و احمد (۱۲۹۰۶).

جوش می‌آید و تحریک می‌شود. کمیتش رو به افزایش می‌نهد، به ویژه در فصل بهار و آغاز گرما. در حدیث آمده که:

«مَن أراد الحجامة فلیتحرّ سبعة عشر أو تسعة عشر أو إحدی و عشرین، ولایَتبیَّغ بأحدکم الدم فیقتله»[۲]

هر کس خواست حجامت کند، روزهای هفده، نوزده یا بیست و یکم ماه را برای این کار انتخاب کند و نگذارید خونتان جوش بیاید وگرنه با خطر مرگ روبه‌رو می‌شوید.

مورد استعمال دیگری نیز هست در سردرد و دردهای ناحیه‌ی سر. سردرد با بالا رفتن فشار خون همراه است و یک نوع سردرد به نام سردرد آوندی وجود دارد که به علت تنگ شدن سرخ‌رگ‌های مغز بروز می‌کند. ابوداوود از رسول خدا روایت کرده که: هرکس که به پیش پیامبر از دردی در ناحیه‌ی سر شکایت می‌کرد به او می‌گفت «حجامت کن».[۳]

کاربرد سوم در میگرن است. بخاری در صحیحش از ابن عباس روایت کرده که «پیامبر در حالی که در لباس احرام بود به خاطر سردردی که داشت حجامت کرد».[٤]

علاوه بر اینها حجامت موارد استعمال دیگری نیز دارد. اما آن چه قابل توجه است این که کسی که نماز می‌خواند و در هنگام رکوع و سجود در طول روز، هفته، ماه و سال سرش را پایین می‌اندازد، این بالا و پایین بردن سر نوعی حالت نرمی و روانی در سرخ‌رگ‌ها ایجاد می‌کند. وقتی که سرش را پایین می‌برد خون در سرخ‌رگ‌های مخ جمع می‌شود و هرگاه سرش را بالا می‌برد یکباره فشار بالا می‌رود در نتیجه‌ی بالا رفتن و پایین آمدن فشار حالت روانی و نرمی در سرخ‌رگ‌ها پدید می‌آید که آن را از خطر

---

۱. مناوی در فیض‌القدیر (۲۸۲/۱) می‌گوید: هرگاه گرما زیاد می‌شود با حجامت درد و رنج را از خود دور کنید، این چنین دیگر خون به جوش نمی‌آید، یعنی تا خون تحریک نشود و شما را از پای درآورد.

۲. ابن‌ماجه (۳۴۸۶) از انس روایت کرده است.

۳. ابوداود (۳۸۵۸) و بیهقی در السنن (۳۳۹/۹) از ابورافع و او از جدش روایت کرده‌اند.

۴. بخاری (۵۳۷۴).

تصلب و بادکردگی و به دنبال آن ترکیدن، دور نگه می‌دارد.

آن چه خیلی زیاد به گوشمان می‌خورد ترکیدگی در یکی از سرخرگ‌های مخ است، اما چرا این ترکیدگی پیش می‌آید؟ به سبب بالا رفتن فشار و چرا با بالا رفتن فشار ترکیدگی رخ می‌دهد باز به خاطر این که سرخرگ‌ها سفت شده است. اما کسی که نماز می‌خواند چنانچه فشارش بالا برود در سرخرگ‌های مخش نرمش و انعطاف‌پذیری کافی هست که آن را از سفت شدن و ترکیدن نگه دارد.

مورد دیگر این که گردش روان خون در مغز در سلامتی بسیار اساسی است و حالت سجده در نماز خون را به حرکت درمی‌آورد. در نتیجه سرخرگ‌ها گشاد می‌شوند و از طرفی بیشتر بیماری‌ها که به سر مربوط است ناشی از سفت شدگی سرخرگ‌هاست و کسی که برای خداوند بزرگ به سجده می‌رود چه بسا نمی‌داند که سرخرگ‌های مغزش را از سفت‌شدگی، ترکیدگی و نابود شدن سالم نگه می‌دارد و این که دانشمندان معتقدند که در بدن کارخانه‌ای برای ساخت گلبول‌های قرمز وجود دارد که در مغز استخوان است؛ زیرا هر استخوانی جای خالی در داخلش هست؛ کارخانه‌های ساخت گلبول قرمز در این جاهای خالی است و در هر ثانیه بیشتر از دو میلیون و نیم گلبول قرمز تولید می‌شود و گذشته از آن پروردگار دانا بدن را با کارخانه‌های زاپاس دیگری مجهز ساخته است؛ کبد و طحال دوکارخانه‌ی ذخیره‌ای برای ساخت گلبول‌های قرمز است که در صورت تعطیلی کارخانه‌ی اصلی به کار می‌افتد.

یک بیماری خطرناک به نام کم‌خونی بی‌عامل هست و وقتی پیش می‌آید که این کارخانه‌ها به طور ناگهانی و بدون این که علت آن را بدانیم از کار می‌افتد، پس چه چیزی از این کارخانه‌ها محافظت می‌کند؟ و چه چیزی آن را فعال می‌سازد؟

تازگی‌ها دانشمندان کشف کرده‌اند که کمبود میزان خون در سرخرگ‌ها آن را به کار و محافظت و افزایش تولید وا می‌دارد. نقش حجامت در این جا خود را نشان می‌دهد. هرگاه میزان خون در سرخرگ‌ها دراثر حجامت کاهش پیدا کند، این کاهش، کارخانه‌های گلبول قرمز را تحریک می‌کند و در نتیجه رگ‌ها محفوظ می‌ماند و در اثر کمبود فعالیتش بیشتر می‌شود، لذا دانشمندان می‌گویند «کمبود منظم

خون در نگهداری این کارخانه‌ها سهیم است».

این مشکل در زنان در اثر عادت ماهیانه حل شده است؛ زیرا زن هرماه بخشی از خونش را از دست می‌دهد و در نتیجه از ابتلا به این سردردها مصون می‌ماند و پزشکان می‌دانند که مبتلا شدن به این سردردهای نوبه در زنان کمتر از مردان است، اما در عوض مردان به انجام حجامت سفارش شده‌اند در نتیجه پس از بند آمدن قاعدگی نسبت ابتلا بین زن و مرد یکسان می‌شود.

این پدیده‌ای است که خداوند به پیامبر خود نمایاند و بیشتر از هفده حدیث هست که در آن حجامت سفارش شده است از جمله فرمود:

«مَنْ أَرادَ الحجامة فَلیتحرَّ سبعة عشر، أو تسعة عشر، أو إِحدی و عشرین ولا یتبیَّغَ بِأَحدکم الدمُ فیقتلَکم»[۱]

هر کس خواست حجامت کند، روزهای هفده، نوزده یا بیست و یکم ماه را برای این کار انتخاب کند، و نباید بگذارد خون به جوش آید وگرنه با خطر مرگ مواجه می‌شود.

زمان حجامت آغاز فصل بهار با شدید شدن گرما است.

در بدن دستگاهی بسیار مهم به نام دستگاه نظارت بر خون وجود دارد که به طور مداوم مراقب میزان خون است. هر افزایش یا کاهشی در خون پدید بیاید می‌داند، پس هرگاه میزان خون کاهش یابد، این دستگاه تلگرافی به کارخانه‌های ساخت گلبول‌های قرمز در مغز استخوان می‌فرستد تا میزان تولیدخون را بالا ببرد و خون به حال طبیعی خودش برگردد، بنابراین حجامت یک سنت پیامبری است و هدف آن و منظور از آن سلامتی بدن است.

تحقیقی از یک نویسنده که نمی‌دانست آیا در اسلام حجامت یعنی کم کردن میزان خون یک بار و یا دوبار در سال، هست یا نه، مطالعه کردم، این نویسنده‌ی غربی نوشته بود: «کاهش خون به طور مداوم باعث مقاومت انسان در برابر حمله‌های قلبی می‌شود».

مقاله‌ی مفصلی درباره‌ی ترکیب آهن خون انجام شده که می‌گوید افزایش میزان آهن در عضله‌ی قلب آن را ضعیف می‌کند و برخی ناراحتی‌های قلبی را در پی دارد.

---

۱. ابن ماجه (۳۴۸۶) از انس روایت کرده است.

همچنین یک کتاب بیش از دو هزار صفحه‌ای با عنوان «بیماری‌های خون» نوشته شده است. بنابراین خون خود یک دنیای جداگانه است، و در واقع سرم، گلبول‌های قرمز، وسفید، ذرات شناور، شمار آن، تولید، حرکت و نابودی و وظایف آن، به راستی چیزهایی شگفت‌انگیز است. خداوند بزرگ می‌گوید:

﴿ وَفِيٓ أَنفُسِكُمۡۚ أَفَلَا تُبۡصِرُونَ ﴾ [1]

«در درون خود شما نیز نشانه‌هایی [برای شناخت خدا] هست، پس مگر نمی‌بیند؟»،

ابن قیم در کتاب زادالمعاد گوید: «اما فایده‌های حجامت این است که بهتر از فصد سطح بدن را پاک می‌کند، و فصد برای درون بدن بهتر است، در حالی که حجامت خون را از نواحی پوست بیرون می‌کشد». تحقیق درباره‌ی حجامت و فصد نشان می‌دهد که فرق‌های زیادی با هم دارند، در کشورهای گرم و زمان‌ها و طبع‌های گرم که خون مردم در اوج پختگی (جوشش) است، حجامت بسیار سودمندتر از فصد است؛ زیرا در چنین مواقعی خون می‌جوشد، رقیق می‌شود و به سطح داخلی بدن می‌ریزد. و حجامت آن را طوری بیرون می‌کشد که در فصد امکانش نیست، بنابراین برای بچه‌ها و کسی که توان و طاقت فصد را ندارد، حجامت مفیدتر و بهتر است. پزشکان نیز تأکید کرده‌اند که در سرزمین‌های گرم حجامت بهتر و سودمندتر از فصد است. حجامت در اواسط ماه و پس از آن و در کل در هفته‌ی چهارم ماه مستحب است؛ زیرا در اول ماه خون تحریک نشده و به جوش نیامده و در آخر آن نیز دیگر آرام یافته است، اما در وسط ماه و کمی پس از آن در اوج فزونی است.

مؤلف قانون (ابن سینا) می‌گوید: انجام حجامت در اول ماه سفارش نمی‌شود؛ زیرا ترکیبات هنوز به جریان نیفتاده و تهییج نشده، در آخر ماه نیز سفارش نمی‌شود؛ زیرا دیگر ترکیبات کاهش یافته است؛ بلکه حجامت در اواسط ماه مناسب است که ترکیبات خون تحریک شده و به اوج افزایش خود رسیده است. از پیامبر روایت شده که فرمود:

«خیرُ ماتداویتم به الحجامة و الفصد»

---

۱. سوره‌ی ذاریات، آیه‌ی ۲۱.

بهترین چیزی که با آن به مداوا می‌پردازید حجامت و فصد است.

در حدیث دیگری چنین آمده:

«خیر الدواء الحجامه و الفصد»[1]

بهترین داروها حجامت و فصد است.

بیماری‌های آلودگی

از آمارهای مهم و جالب که یکی از مؤسسه‌های علمی امور بهداشت، در سراسر جهان گردآوری کرد، برمی‌آید که بیماری‌های ناپاکی که از راه آلودگی دست به آب و غذا منتقل می‌شود و به شدت به دستگاه گوارش آسیب می‌رساند، از این قرار است:

در سراسر جهان ۳۰ میلون مبتلا به بیماری تیفوئید، ششصد میلیون به التهاب روده، ۲۵۰ میلیون مبتلا به وبا و ۵ میلیون مبتلا به ورم کبد هستند، و سالیانه سه میلیون نفر قربانی این بیماری‌ها می‌شود. اینها به گوشمان نمی‌خورد، بلکه ما بیشتر اخبار جنگ‌های داخلی، زلزله‌ها و سقوط هواپیماها را می‌شنویم، اما چنین آماری را نه. ۳ میلیون نفر هرسال به علت آلودگی و به سبب پیروی نکردن از سنت می‌میرند، که نیمی از این شمار کودکان هستند و این ضایعه در اثر بی‌توجهی به پاکیزگی و نظافت دست و نشستن آن پیش از غذاست؛ اما ما آن را نادیده گرفته و توجهی به آن نداریم. از پیامبر (ص) روایت شده که:

«بَرکةُ الطعامِ الوضوءُ قبلَه و الوضوءُ بعدَه»[2]

برکت غذا در وضو گرفتن پیش و پس از آن است.

وضوی غذا عبارت است از شستن دست قبل از آن. شستن دهان و دست، دقت و توجه در استنجا یعنی پاکیزگی کامل پس از قضای حاجت سنت است. از عبدالله بن ابوقتاده، از پدرش روایت شده که پیامبر (ص) فرمود:

«إِذا شربَ اَحدُکم فلا یَتنفَّسَ فی الإِناء، و إذا أَتی الخلاءَ فلایَمسَّ ذکَره

---

۱. زادالمعاد (۵۳/۴) و الطب النبوی (ص ۴۱).

۲. ترمذی (۱۸۴۶) از سلمان روایت کرده است، ابوعیسی می‌گوید: ما این حدیث را از قیس بن ربیع شنیده‌ایم و او در روایت حدیث ضعیف است. همچنین ابوداود (۳۷۶۱) روایت کرده و گفته حدیث ضعیفی است.

بِیَمینه، ولا یتَمسحَ بِیمینه»[1]

«اگر کسی آبی نوشید، نباید نفسش را در ظرف خالی کند، و چون کسی به دستشویی برود، نباید با دست راست خود را پاک کند.»

تنفس در ظرف یکی از راه‌های سرایت است، از همین روی پیامبر از فوت کردن در نوشیدنی نهی فرموده است. یکی پرسید: اگر آشغالی در ظرف باشد چی؟ فرمود: «دور بریز». آن مرد باز گفت: من با یک نفس سیرآب نمی‌شوم. پیامبر فرمود:

«فَأَبِنِ القدَح ـ إذن ـ عَن فیکَ».[2]

پس اگر چنین است، در هنگام نفس دادن لیوان را از دهانت دور بگیر.

همچنین از ابوسعید خدری روایت شده که:

«پیامبر نوشیدن از شکاف یا ترک ظرف و فوت کردن در نوشیدنی را نهی فرمود».[3]

شکاف ظرف منظور شکاف ظرفی است که ترک خورده یا شکسته است. پیامبر همچنین ما را به گرفتن ناخن‌ها و تمیز کردن بین انگشتان امر فرموده و از خوردن میوه‌ی نشسته نهی کرده است؛ زیرا مانند خوردن خاک است. چون کسی به دستشویی می‌رود نباید با دست راستش خود را تمیز کند؛ زیرا با دست راست غذا می‌خورد و هم با مردم دست می‌دهد. اگر با دست راستش این کار را بکند، احیاناً میکروب یا بیماری را به تمام مردم منتقل می‌کند. اینها از جمله‌ی راهنمایی‌ها و سفارش‌های پیامبر بود. همچنین از ابوهریره آمده که از رسول خدا شنیدم که فرمود:

«لایبولَنَّ أحدُکم فی الماءِ الدائم الذی لایَجری، ثم یغتسل فیه»[4]

هیچ کسی نباید در آبی که جاری نیست و در آن غسل می‌کند، ادرار کند.

از ابن عباس روایت شده که از پیامبر شنیدم که می‌گفت:

«اتّقوا الملاعنَ الثَلاثَ»

از نشستن در سه جا برای قضای حاجت بپرهیزید.

---

۱. بخاری (۱۵۲)، مسلم (۲۶۷)، ابوداود (۳۱)، نسایی (۲۹) و ابن ماجه (۳۱۰).

۲. ترمذی (۱۸۸۷)، احمد (۱۱۵۵۸) و مالک (۱۶۵۰) از ابوسعید خدری روایت کرده‌اند.

۳. ابوداود (۳۷۲۲) و احمد (۱۱۷۷۷).

۴. بخاری (۲۳۶)، مسلم (۲۸۲)، ابوداود (۶۹) و نسایی (۵۷) و دیگران روایت کرده‌اند.

گفتند: کدامند یا رسول الله؟ فرمود:
«أَنْ یقعد أحدکم فی ظلٍّ یستظلُّ بِهِ، أو فی طریق، أو فی نقع ماء».
در زیر سایه‌ای که از آن استفاده می‌کنند، یا در راه و یا در آبی که جمع شده (برکه).[1]

اینها گوش‌های از سفارش‌ها و راهنمایی‌های پیامبر بود در زمانی که هنوز خبری از میکروب‌شناسی و علم بیماری‌های مسری نبود، و آمار آن برگرفته از گزارش‌هایی است که یک سازمان امور بهداشت در سراسر جهان تهیه کرده و مطلقاً توجهی به دین ندارد. در گزارش‌های این سازمان آمده که سه میلیون نفر هر سال می‌میرند و ما نمی‌دانیم، به سبب رعایت نکردن نظافت دست‌ها و نشستن آن پیش از غذا و سهل‌انگاری در تمیزی خود می‌میرند. پس این دین آمده تا راه درست را به مردم نشان دهد و این قرآن به آن چه راست‌تر و درست‌تر است فرا می‌خواند و خداوند توبه‌کاران و پاک‌شدگان را دوست دارد.

روان نژندی

در کتاب‌های روان‌شناسی به ویژه کتاب‌های مربوط به بیماری‌های روانی آمده است که روان نژندی نوعی سراسیمگی است که هیچ پایه و اساس کالبد شناسانه‌ای ندارد. عبارت از یک نوع بیماری روانی یا بیماری رفتاری است که هیچ اساس عضوی ندارد. در این بیماری اضطراب روانی با حفظ سلامت توان عقلی در شخص پدید می‌آید.

روان‌شناسان بر این باورند که یکی از مهم‌ترین نوع بیماری‌های روانی (روان نژندی)، نگرانی است که بیشترین و رایج‌ترین نوع آن است. هم نوع موقت دارد وهم دایم. برخی آن را چنین تعریف می‌کنند که نگرانی، احساس عمومی به آزردگی ناخوشایند، انتظار خطر وترس ناشی از خطری است که شخص منتظر آن است و نمی‌داند از کجا سرچشمه می‌گیرد.

ادیبی بزرگ یادداشت‌های یکی از دوستانش را که اتفاقاً ثروتمند و توانگر، و

۱. احمد (۲۷۱۵).

صاحب جاه و مقام بود، مطالعه کرد، این توانگر نوشته بود: «من همیشه در ترسی دایم و وحشت از مردم و چیزها و حتی از خودم به سر می‌برم، هیچ چیزی آرامش و اطمینان به من نبخشید، نه ثروت، نه مقام و جاهی، نه بهداشت، نه مردانگی، نه زن، و نه عشق و نه غروب‌های سرخ، همه چیز را آزمودم و از همه‌اش به تنگ آمدم، من از خودم بدم می‌آید، از خودم می‌ترسم، آیا تو از شبح‌های دور و برم نمی‌ترسی، آیا احساس نمی‌کنی ترس دهانش را می‌گشاید تا مرا در خود فرو برد، این همه ترس به خاطر چیست؟ مشغله‌ی فکری و غم و اندوه که اصلاً ندارم، تمام امکانات زندگی برایم فراهم است، پس چرا با این همه، باز می‌ترسم؟ شاید ترسم به خاطر این باشد که هیچ چیزی وجود ندارد که من از آن بترسم، من از آن چیز ناشناس می‌ترسم که نمی‌دانم چیست، به راستی که در زندگی سرگردانم و حیران؛ زیرا به اوج زندگی رسیده‌ام، و اکنون زندگی نخستین دشمن من است، من حتی از خود زندگی می‌ترسم».

روان‌شناسان در سخن از نیازهای انسان می‌گویند: انسان نیاز به امنیت و آسایش دارد، اما این آسایش کجاست؟ بیماری‌های زیادی شمشیرآسا مردم را به گرداب دلهره و شکست می‌اندازد. ترس از ورم عفونی، ترس از حمله‌ی قلبی، ترس از ناتوانی، از فلج، از نبود روزی، انسان به راستی به امنیت و آرامش، به پیروزی و محبت نیاز دارد. روان شناسان قطعاً فراموش کرده‌اند که انسان بیش از هر چیز و پیش از همه‌ی این نیازها به ایمان نیاز دارد؛ زیرا که انسان چون ایمان داشته باشد، به اطمینان می‌رسد و چون ایمان داشته باشد در رسیدن به راز وجودی خود موفق می‌شود.

دانشمندان ترس را دو نوع می‌دانند: ترس مثبت و ترس منفی و بین آن دو فرق قایلند. کسی که از خدا می‌ترسد طبق دستورهای او عمل می‌کند، برای این است که به اطمینان برسد، پس ترس از خدا راه رسیدن به اطمینان، امنیت، خوش‌بختی و عشق و پیروزی است؛ اما کسی که از غیر خدا می‌ترسد، به راه آشفتگی وروان نژندی و زیان گام نهاده است. خداوند بزرگ فرمود:

﴿ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ ٱللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ ﴾[1]

«کسانی که ایمان آورده و دلهایشان با یاد خدا آرام می‌گیرد (رستگارند) و

---

۱. سوره‌ی رعد، آیه‌ی ۲۸.

بدانید که با یاد خدا دل‌ها به آرامش می‌رسد».

اگر خداوند می‌فرمود: «تَطْمَئِنُّ الْقُلوبُ بِذِکرِ الله» یعنی «القلوب» را جلوتر از «بذکر الله» می‌آورد مفهوم چنین می‌شد که با یاد او و نیز به یاد غیر او دل‌ها آرامش می‌یابد، اما چون یاد خدا را بر آرامش‌یابی جلو انداخته، پس مفهوم چنین است که دل‌ها منحصراً با یاد خدا آرامش می‌یابد؛ به همین خاطر در آیه‌های دیگر فرمود:

﴿ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ خُلِقَ هَلُوعًا ۝ إِذَا مَسَّهُ ٱلشَّرُّ جَزُوعًا ۝ وَإِذَا مَسَّهُ ٱلْخَيْرُ مَنُوعًا ۝ إِلَّا ٱلْمُصَلِّينَ ۝ ٱلَّذِينَ هُمْ عَلَىٰ صَلَاتِهِمْ دَآئِمُونَ ۝ وَٱلَّذِينَ فِىٓ أَمْوَٰلِهِمْ حَقٌّ مَّعْلُومٌ ۝ لِّلسَّآئِلِ وَٱلْمَحْرُومِ ۝ وَٱلَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ ٱلدِّينِ ۝ وَٱلَّذِينَ هُم مِّنْ عَذَابِ رَبِّهِم مُّشْفِقُونَ ۝ إِنَّ عَذَابَ رَبِّهِمْ غَيْرُ مَأْمُونٍ ۝ وَٱلَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَٰفِظُونَ ۝ إِلَّا عَلَىٰٓ أَزْوَٰجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَٰنُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ ﴾[1]

«به راستی که انسان کم تحمل و بی‌صبر و ناشکیبا آفریده شده، چون بدی به او رسد بسیار بی‌تابی می‌کند، و چون نیکی و خیری به او رسد، بس بازدارنده و چشمِ تنگ دنیادوست است، مگر نمازگاران از این قاعده استثنا باشند، آنهایی که همیشه نمازهایشان را بر پا دارند، و نیز آنهایی که در داراییهای خود برای تنگ دست مسکین حقی معلوم در نظر گرفته‌اند، و آنهایی که روز قیامت را باور دارند، و آنهایی که از عذاب پروردگارشان بیمناکند ـ زیرا کسی از عذاب پروردگار در امان نیست ـ و نیز آنهایی که دامن خود را پاک نگه می‌دارند و کنترل می‌کنند مگر بر همسران خود یا کنیزکانشان که در این مورد جای سرزنشی بر آنها نیست».

اصل موضوع این است که گران‌بهاترین احساس که انسان می‌تواند از زندگی دنیا داشته باشد احساس اطمینان و آرامش است، از سلمه بن عبیدالله بن محصن خطمی و او از پدرش که با رسول خدا (ص) رابطه‌ی دوستی داشت، روایت شده که پیامبر فرمود:

«مَنْ أصبحَ منکم آمناً فی سِربِهِ، مُعافیً فی جسدِهِ، عنده قوتُ یومه، فکأنما حیزَت له الدنیا»[2]

«هر کس در میان دار و دسته‌ی خود امنیت داشته باشد، و سالم و تندرست

---

۱. سوره‌ی معارج، آیه‌ی ۱۹ ـ ۳۰.

۲. ترمذی (۲۳۴۲) و ابن ماجه (۴۱۴۱) روایت کرده‌اند و لفظ حدیث از ترمذی است.

باشد و غذای روزش را داشته باشد، چنان است که تمام دنیا در حوزه‌ی اختیار اوست.»

پادشاه ستمگری از یکی از وزیرانش پرسید: پادشاه کیست؟ پاسخ داد: تویی. گفت: نه، پادشاه کسی است که نه ما او را می‌شناسیم و نه او ما را، خانه‌ای دارد که در آن پناه می‌گیرد و همسری که خشنودش می‌دارد، و دارای روزیی است که برایش بسنده می‌کند، او اگر ما را بشناسد در طلب خشنودی ما تلاش می‌کند، اما ما چون او را بشناسیم در جهت خوار کردن او گام برمی‌داریم.

این نیازهایی که به راستی جایش خالی است، مهم‌تر و نبودنش خطرناکتر از بسیاری از بیماری‌ها است، علم پزشکی هر چه پیشرفت می‌کند، بیشتر پی می‌برد که فشار روانی (اندوه) در پس پرده‌ی بیشتر بیماری‌ها نهفته است و اطمینان و آرامش همراه و ملازم سلامتی است، بنابراین هیچ چیزی وجود ندارد که بسان یکتاپرستی به انسان امنیت و آسودگی ببخشد، و هیچ چیز مانند شرک دل را سرشار از ترس و وحشت نمی‌کند، خداوند بلندمرتبه فرمود:

﴿ فَلَا تَدْعُ مَعَ ٱللَّهِ إِلَٰهًا ءَاخَرَ فَتَكُونَ مِنَ ٱلْمُعَذَّبِينَ ﴾ [1]

«با وجود خداوند هیچ کس دیگر را نپرست و مخوان تا از گروه عذاب شوندگان نباشی».

بیماری‌های ناشی از کمبود فیبر

نقطه عطف‌های بزرگی در طول تاریخ علوم غذایی به دست آمده است که نخست از آن کشف میکروب بود که غذا را آلوده می‌کند و سبب بیماری‌های بسیاری می‌شود. دوم کشف برخی از خطرها و مواد زیان‌آور بود، مانند زیاده‌روی در خوردن برخی خوراکی‌ها که این در تاریخ بهداشت و غذا نقطه عطف دیگری بود، نیز بیماری‌های زیادی وجود دارد که از کمبود مواد غذایی ناشی می‌شود.

اما چیز مهمی که این تازگی‌ها کشف شده بیماری کمبود فیبر است که در حقیقت یکی از بیماری‌های شایع روز است. طبیعت این روزگار چنان است که غذای پاك و برگزیده را برتر می‌دارد. مثلاً قند کاملاً سفید و آرد سفید و صاف است. از میوه‌ها نیز

۱. سوره‌ی شعراء، آیه‌ی ۲۱۳.

عصاره یا شیره‌ی آنها را می‌خوریم و خلاصه همه چیز فیبر و پوسته‌ها و هسته‌هایی که خداوند میوه را در آن درست کرده، کنده می‌شود.

کمتر کسی می‌داند که این فیبرها که قالب میوه است، یا پوسته‌هایی که دانه‌ی گندم را در خود گرفته، یا همین کارهایی که در برخی مواد قندی هست، فواید زیادی دارد، ما آن را برمی‌داریم و دور می‌اندازیم و آن را بی‌فایده و بی‌مصرف می‌شماریم، آب میوه‌ی زلال و پاک را می‌نوشیم، و نان زیبای سفید را می‌خوریم و شکر خالص را مصرف می‌کنیم، این غذای پاک که از نوآوری‌های عصر نوین است بیماری‌ها و کمبودهای زیادی برای بدن پدید می‌آورد.

دانشمندان چنین می‌پنداشتند که پوسته‌ها و هسته‌ها ماده‌ی اضافی است و نقشی منفی در جریان جذب و هضم دارد و آن اندازه که درکش را داشتند آن را معرفی کردند و گفتند: بخشی از غذاست که از کانال‌های هضم می‌گذرد بدون این که جذب و هضم گردد، گذشته از این آن را برای دستگاه گوارش باری زیادی به شمار می‌آوردند، به همین منظورآن را از غذا زدودند و فرآورده‌یی به نام غذاهای خالص به انسان ارایه دادند.

در حالی که نخستین خطر این غذای خالص یبوست است؛ زیرا پوسته‌ها، رشته‌ها و هسته‌های میوه و برخی غذاها کار روده‌ها را آسان می‌کند و روده‌ها هنگامی که برای هضم غذا به جنبش می‌افتد نیاز به اندکی الیاف دارد تا دیواره‌های معده را تحریک کند و چنان چه این الیاف نایاب شود و تمام غذا به صورت مایع و خالی از این الیاف سودمند باقی بماند، یبوست بروز می‌کند.

مورد دیگر این که دانشمندان می‌گویند: این مواد سلولزی ـ فیبرها ـ آب را جذب می‌کند و آن را نگه می‌دارد، تا روند هضم به آسانی و به روانی صورت پذیرد، بنابراین مانند مواد نرم کننده عمل می‌کند.

نکته‌ی سوم این که الیاف سلولزی ماده‌ی کلسترول ـ چربی‌ها ـ را جذب می‌کند؛ زیرا وجود کلسترول در خون یا نفوذ آن به دیواره‌های رگ‌ها باعث بروز یکی از خطرناکترین بیماری‌های امروزین که آنژین صدری است، می‌شود. تنگ شدن رگ‌ها از خطرناکترین بیماری‌های این عصر است. برخی از دانشمندان معتقدند عمر انسان

بستگی به عمر سرخرگ‌ها دارد و هنگامی که ظرفیت آن کاهش می‌یابد و مواد چربی‌زا در آن نفوذ می‌کند، قلب خسته می‌شود. پس پوسته‌ها و الیافی که دور می‌اندازیم، و آن را به عنوان علف به حیوانات می‌دهیم، در واقع به شدت به آن نیازمندیم؛ زیرا مواد چرب را جذب و نیز نسبت چربی‌های موجود در خون را تعدیل می‌کند.

ترشح برخی از عصاره‌ها مانند مایع صفرا، به طور مداوم و بدون وجود این پوسته‌ها و فیبر باعث بروز برخی بیماری‌های بدخیم و مزمن می‌شود؛ اما وجود آن، مواد چرب و مقداری از ترشحات غده‌ها را فرو می‌برد و حرکت روده‌ها را آسان می‌کند، تا جایی که بعضی از دانشمندان می‌گویند تشکیل سنگریزه‌ها و بالارفتن میزان کلسترول خون و نفوذ آن در دیواره‌ی سرخرگ‌ها، و عامل سرطان کولون، برخی بیماری‌های قلب و رگ‌ها، یبوست، بعضی بیماری‌های واریس، بیماری‌های دیافراگم و آپاندیست به سبب کمبود فیبر در غذا پدید می‌آید.

بنابراین ناچار باید به همان چیزی که خداوند آفریده بازگشت، پس هر چیز را آن گونه که خداوند درست کرده بخورید، بدون این که دستی در آن ببرید و کم و زیادی در آن ایجاد کنید، غذا را به روش‌ها و شیوه‌های نوین مصرف نکنید، بلکه آن گونه میل نمایید که خداوند خواسته است.

دانشمندان این کشف را نقطه‌ی عطف چهارمی در راه بهداشت، سلامتی و غذا دانسته‌اند، بنابراین بگذارید غذایتان بدون پیرایش و افزایش باشد، بدون دور انداختن الیاف و پوسته‌هایی که گمان می‌رود فایده‌ای ندارد و دستگاه گوارش نمی‌تواند هضمش کند، بلکه در حقیقت این چنین نیست.

از ما خواسته شده که حکمت پروردگار در آفرینش هر چیزی را دریابیم و نمی‌زیبد که آفریده‌ی خدای بزرگ را دگرگون سازیم یا تعدلیش کنیم.

بیماری ایدز

دنیای میکروب‌ها به این تازگی‌ها کشف شده است. کلمه‌ی «جرثوم» یا میکروب در لغت به معنای اصل و ریشه‌ی هر چیزی است و این موجود بسیار ریز که با چشم غیرمسلح نمی‌توان دید و با حواس درک نمی‌شود، میکروب نامیده می‌شود، چون اصل

و اساس بیماری است. در قرآن کریم اشاره‌ای کوچک به این موضوع شده است، آن جا که می‌فرماید:

﴿ فَلَآ أُقْسِمُ بِمَا تُبْصِرُونَ ۝ وَمَا لَا تُبْصِرُونَ ﴾[1]

«قسم به آنچه می‌بینید و آنچه نمی‌بینید».

آن چه نمی‌بینیم غیب نسبی است؛ اما غیب مطلق آن است که اصلاً در محدوده‌ی زندگانی ما نیست، برخلاف غیب نسبی که در زندگی ما هست، اما حواس ما از درک یا مشاهده‌ی آن ناتوان است. سؤال مهمی که هست این که این موجودات ریز که در تمام زندگی، در خوردنی و نوشیدنی، تنفس و در برخورد انسان‌ها با یکدیگر و در حرکات و سکنات آنها هست، آیا نباید در شریعت که از سوی خدای عزوجل آمده، چیزی درباره‌ی این موجودات باشد؟

در خون انسان سه دسته سلول وجود دارد؛ گلبول‌های قرمز که خود بحث مفصلی می‌خواهد، گلبول‌های سفید و ذرات شناور(پلاکت‌ها).

گلبول‌های سفید لشکری است که کار مهم دفاع از بدن در برابر هرگونه حمله‌ای از جانب میکروب‌ها را به عهده دارد و پزشکان آن را سربازان سیستم دفاعی بدن می‌نامند. این گلبول‌ها در خون در گردشند و وضعیت منحصربه‌فردی دارند، می‌توانند در خلاف مسیر جریان خون روان شوند، و از رگ‌های خونی بیرون بروند و وارد بافت‌های عضله‌ای شوند، همچنین می‌توانند تمام انتظامات تحکیم یافته‌ای را که در بدن هست، بشکافد و از آن بگذرند.

پس جا دارد بپرسیم این گلبول‌های سفید چیستند؟[2] قلعه‌هایی دارند که در آن پناه

---

۱. سوره‌ی حاقه، آیه‌ی ۳۸ ـ ۳۹.

۲. گلبول‌های سفید یا کلوسیت‌ها واحدهای متحرک سیستم حفاظتی بدن هستند که معمولاً به دو شیوه با عوامل بیماری‌زا مبارزه می‌کنند.

الف: با انهدام عوامل بیگانه به وسیله‌ی بیگانه‌خواری وفاگوسیتوز.

ب: با تشکیل آنتی‌کورها و لنفوسیت‌های حساس شده. این سلول‌ها به صورت شش نوع متفاوت در خون وجود دارند نوتروفیل‌ها، ائوزنیوفیل‌ها، بازوفیل‌ها، مونوسیت‌ها، لنفوسیت‌ها و پلاسموسیت‌ها علاوه بر آن تعداد زیادی پلاکت وجود دارد که تکه‌هایی از یک‌هفتم گلبول‌های سفید موجود در مغز استخوان به نام مگاکاریوسیت هستند انسان بالغ دارای ۷۰۰۰ گلبول سفید در هر میکرولیتر خون است و به طور طبیعی ۳۰۰،۰۰۰ پلاکت در هر میکرولیتر خون می‌باشد که در فعال کردن مکانیسم

می گیرند و از آن بیرون می‌روند. اما این قلعه‌ها دیگر چیستند؟ عقده‌های لنفاوی است و به قلعه‌هایی می‌ماند که شمار بسیار زیادی از گلبول‌های سفید درآن جای دارند.

بعضی از دانشمندان می گویند: گروهی از این گلبول‌ها کار جستجو و جمع‌آوری اطلاعات را به عهده دارند، و هرگاه میکروب بیگانه‌ای وارد بدن شود، این گروه برای شناسایی میکروب به آن نزدیک می‌شوند تا ساختار ترکیبی و نقاط ضعف آن را بشناسند و بدانند چه چیزی آن را از کار می‌اندازد و چگونه می‌توانند آن را دستگیر کنند و یا از بین ببرند. این گلبول‌های سفید که گویی موجودات عاقلی با بالاترین درجه‌ی زیرکی و هوشیاری هستند، به جاهای اصلی خود یعنی عقده‌های لنفاوی برمی گردند تا طبیعت میکروب، نقاط ضعف و روش نابودی آن را به آزمایشگاهایی که در این عقده‌ها کارساخت مواد ضد میکروب را به عهده دارد، گزارش دهند.

گلبول‌های سفید دیگری وجود دارند که مسئول ساخت اسلحه هستند. گروه اول کار جستجو و اطلاع‌رسانی را به عهده داشتند و این گروه اسلحه می‌سازد. یعنی در این عقده‌ها پادتن‌هایی تولید می‌شود که می‌تواند میکروب را از پای در بیاورد.

گروه دیگری که طبیعتی بسیار کشنده دارد، به راه می‌افتد، این پادزهرها را برمی‌دارد و به سرعت به سوی میکروب می‌رود و آن را محاصره می کند تا بالأخره نابودش سازد. هرگاه انسان بر روی جاهایی از بدنش لکه‌های سفیدی ببیند، بداند که آن جا جنگ ویران گری بین گلبول‌های سفید و میکروب بیگانه در حال روی دادن

لخته شدن خون نقش دارد. لنفوسیت‌ها که به دو دسته B و T تقسیم می‌شوند در ایمنی اکتسابی نقش دارند. لنفوسیت‌های B بعد از تبدیل به پلاسموسیت از طریق ساخت و ترشح پادتن به خون بر علیه میکروب‌ها وارد مبارزه می‌شود و لنفوسیت‌هایT نیز به سه گروه عمده تقسیم می‌شوند: T کمک‌کننده، T سیتوتوکسیک یا از بین برنده سلول‌ها، و T تضعیف کننده فراوان‌ترین آنها که سه‌چهارم Tها می‌باشد T کمک کننده بوده که به عنوان تنظیم‌کننده‌ی اصلی تمام واکنش‌های ایمنی عمل می‌کنند و ویروس HIV به آنها حمله می‌کند و آنها را از بین می‌برد سلول T سیتوتوکسیک از طریق پروتئین‌های سوراخ‌کننده این به نام پرفورین Perforins که سوراخ مدور بزرگی در غشای سلول مورد حمله ایجاد می‌کنند علیه عوامل بیماری‌زا وارد مبارزه می‌شود. همچنین این سلول‌ها نقش مهمی در انهدام سلول‌های سرطانی، بافت‌های بیگانه و سلول‌های آلوده به ویروس باز می‌کنند. فیزیولوژی گاتیون، فصل ۳۳ و ۳۴.

است.

یک سری خط‌های دفاعی نیز در بدن هست که گروه جستجوگر گلبول‌های سفید خط اول را و عقده‌های لنفاوی خط دوم از آن را تشکیل می‌دهد. چنان چه میکروب از عقده‌های لنفاوی بگذرد، فرمان بسیج عمومی در سراسر بدن اعلام می‌شود، در نتیجه دمای بدن بالا می‌رود و بدن در انجام کارهای روزانه‌اش ضعیف می‌شود و بالأخره علایمی که بر وجود بیماریی میکروبی کلی در بدن اشاره یا دلالت می‌کند، ظاهر می‌شود.

این سیستم دفاعی بدن است با سه ماده‌ی اساسی و عناصر اطلاعاتی یا جستجوگر، سازنده و کشنده. با این سه گروه و نیز به کمک فرماندهی مرکزی و خطهای اندیشمندانه به دفاع از بدن می‌پردازد. اما گاهی این دستگاه مورد حمله قرار می‌گیرد و احیاناً از بین می‌رود، مانند حالتی که در بیماری ایدز پیش می‌آید که امروزه در تمام دنیا درباره‌ی آن بحث می‌شود. از طرفی دیگر در سال‌های اخیر بیماری کشنده‌ی التهاب ریه‌ها (سارس) شایع شده است، پس نباید فراموش کرد که همیشه سنت خدا در میان آفریدگانش برقرار است. اما آن چه برای من بیشتر جلب توجه می‌کند این است که پیامبر(ص) آن طور که در برخی از حدیث‌ها آمده، چیزهایی درباره‌ی این بیماری یادآوری کرده است، مثلاً از عبدالله بن عمر روایت شده که پیامبر(ص) به نزد ما آمد و فرمود:

«یا معشرَ المهاجرینَ خمسٌ إذا ابتُلیتُمْ بهنَّ و أعوذ بالله أنْ تدرکوهُنَّ، لَمْ تَظهرِ الفاحشة فی قوم قطّ حتی یُعلنوا بها إلّا فشا فیهم الطاعون و الأوجاع التی لم تکن مَضَتْ فی أسلافهم الذینَ مضوا، ولَمْ ینقصوا المکیالَ و المیزان إلّا أُخذُوا بالسنین و شدّة المؤونة و جور السلطان علیهم، ولَم یمنعوا زکاة أموالهم إلّا مُنعُوا القطر من السماء و لولا البهائم لَمْ یُمطروا، وَ لم ینقضوا عهدَ الله و رسوله إلّا سلّط اللهُ عَلَیهم عدوّاً من غیرهم، فَأخذوا بعض ما فی أیدیهم، و مالَمْ تحکُمْ أئمَّتُهم بِکتاب اللهِ و یتخیّروا ممّا أنزلَ اللهُ إلّا جعلَ اللهُ بأسهم بینهم»

«ای گروه مهاجرین! پنج چیز هست که از خدا می‌خواهم آن را نبینید و در

میانتان شایع نشود، اول هرگاه فحشا در ملتی پیدا آید و آن را آشکار سازند، طاعون و قحطی و گرسنگی در میان آن ملت پیش می‌آید که در گذشتگانشان نبوده، و چون در پیمانه، وزن و ترازو کم کنند، دچار گرانی خرج و ستم سلطان بر خود می‌شوند، اگر زکات مال و دارایی‌هایشان را پرداخت نکنند، از نعمت و رحمت باران محروم می‌گردند و اگر به خاطر حیوانات و چهارپایان نباشد هیچ بارانی در سرزمینشان نخواهد بارید، اگر پیمان خدا و پیامبرش را بشکنند، خداوند دشمنی بیگانه را برآنها چیره می‌سازد تا هر چه داشته باشند از آنها بگیرد، و چون پیشوایانشان بر اساس کتاب خدا عمل نکنند وآن چه را که خدا فرو فرستاده برتر ندانند، خداوند آسیب و زیانشان را در میان خودشان می‌اندازد.»[1]

این بیماری واگیردار که عامل آن ویروسی هنوز ناشناخته است، تمام دنیا را در بر گرفته و بنابر آمارهای سازمان بهداشت جهانی تا چند سال پیش سی و چهار میلیون مبتلا به ایدز در جهان وجود داشته، در حالی که کارشناسان بهداشت تأکید دارند که آمار درست دو برابر این عدد و یا شاید بیشتر هم هست[2]. آن چه وضعیت را بدتر از این می‌کند ناتوانی تمام جهان با تمام مؤسسات و هیأت‌های علمی و امکانات اقتصادی موجود در ساخت واکسنی ضد این بیماری است. ویروس HIV در بیشتر حالت‌ها تنها از طریق هرج ومرج و بی‌بندوباری جنسی، اعتیاد به مواد مخدر و تزریق آن و از طریق مبادله‌ی انسان پخش می‌شود. این بیماری بنابر حکمت پروردگار در درجه‌ی اول به رفتار شخصی مربوط می‌شود و تناقض عجیبی در این بیماری هست؛ از یک سو

---

۱. ابن‌ماجه (۴۰۱۹).

۲. بنا بر تخمین سازمان جهانی بهداشت تا دسامبر سال ۲۰۰۲ حدود ۶۸ میلیون نفر مرد و زن و کودک در سراسر جهان آلوده به ویروس HIV بوده‌اند. این سازمان تخمین زده است تا سال ۲۰۰۴، چند میلیون مرده و ۴۰ میلیون نفر در آستانه مردن هستند. این سازمان همچنین تخمین می‌زند تعداد موارد زنده ۴۲ میلیون نفر بوده‌اند. در حال حاضر روزنانه ۲۰ – ۱۶ هزار نفر به تعداد آلوده‌شدگان دنیا افزوده می‌گردد. سالانه بین ۳ – ۲/۵ میلیون نفر می‌میرند بیش از ۹۰٪ از موارد آلودگی مربوط به کشورهای جهانِ سوم است. ۷۰ تا ۸۰ درصد اعتبارات بهداشتی تعدادی از کشورهای آفریقایی صرف مبارزه با ایدز می‌شود و تخمین زده می‌شود تا سال ۲۰۱۰ میلادی در آفریقای جنوبی حدود ۲/۵ میلیون نفر کودک به ویروس HIV آلوده خواهند شد. در ایران از سال ۶۵ تا ۸۲ تعداد HIV گزارش شده ۴۸۴۶ نفر بوده که تعداد موارد فوت از آن ۶۳۴ نفر بوده است. م

می‌بینیم که درمان آن بی‌نهایت سخت و دشوار یا اصلاً غیرممکن است و عاقبت هر مبتلایی مرگ حتمی است، از دیگر سوی پیشگیری از آن بسیار آسان است به طوری که هر کسی که هنوز مبتلا نشده، می‌تواند با پایبندی به برنامه‌های الهی درباره‌ی عفت و صبر به طور کامل از ابتلا به آن جلوگیری کند؛ زیرا خداوند هر شهوتی را که در سرشت آدمی نهاده، کانال درست و بی‌خطری هم برای آن در نظر گرفته است. بنابراین دستورهای دینی سلامتی ما را تضمین می‌کند و هرگز آزادی‌هایمان را محدود نمی‌سازد.

شگفت این که ویروس HIV می‌تواند در هر زمانی شکل و قیافه‌ی ظاهری خود را تغییر دهد، پس اگر هزاران میلیون دلار در راه پژوهش علمی به منظور ساخت واکسنی ضد آن هزینه گردد، همه به هدر می‌رود، گذشته از آن این ویروس نسل‌های زیادی دارد که اگر کسی از یک نسل آن نجات یابد، نسل دیگری او را از پای درمی‌آورد، پس خداوند بزرگ اراده کرده که انسان پایبند به ارزش‌های اخلاقی باشد و با پاکدامنی و درست کردار بودن و نه با واکسن و دارو از این بیماری نجات پیدا کند. می‌فرماید:

﴿ ظَهَرَ ٱلْفَسَادُ فِي ٱلْبَرِّ وَٱلْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي ٱلنَّاسِ لِيُذِيقَهُم بَعْضَ ٱلَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴾[1]

«فساد با کارهایی که مردم مرتکب می‌شوند، خشکی و دریا را فرا گرفته، تا بخشی از نتیجه‌ی کردار خود را بچشند، شاید که دست بردارند».

دانشمندان همچنین معتقدند که اگر فرض شود که تلاش‌های مداوم آنها تا پنج سال آینده به نتیجه برسد و واکسنی ضد ویروس ایدز بسازند ــ که این فرضیه به محال نزدیک‌تر است ـ هزینه‌ی درمان یک بیمار از مرز ده میلیون دلار می‌گذرد.

در یک پژوهش آماری دقیق در کشوری که شیوع این بیماری به سبب لاابالی‌گری و بی‌بند و باری جنسی بالا گرفته است، معلوم شد که در هر ده ثانیه یک نفر بر اثر این بیماری جان می‌دهد، این پژوهش از برخی رادیوهای جهانی پخش شد. دلیل مرگ زیاد بر اثر ایدز آن است که این بیماری به صورت تصاعد هندسی منتشر می‌شود که البته میزان انتشار آن را نشان نمی‌دهد. بنابراین باید گفت: این بیماری به صورت تصاعدی انفجاری خطرناک شیوع می‌یابد. بررسی‌های آماری دیگری هم هست که

---

۱. سوره‌ی روم، آیه‌ی ۴۱.

برآورد می‌کند در سال ۲۰۰۰شمار مبتلایان به این بیماری، ۱۲۰ میلیون نفر بوده، این آمار در روزنامه‌ای چاپ دمشق منتشر شد. بعضی‌ها معتقدند که شخص مبتلا به ایدز خود عامل انتقال آن نیز هست و کسی که این ویروس را دارد قطعاً مبتلاست؛ اما هنوز در مرحله‌ی رشد است و علایم ترسناکش در مرحله‌ی نمودار شدن آن دیده می‌شود که گاهی چند سال طول می‌کشد، بنابراین عملاً جدا کردن مبتلایان و حاملان این ویروس معنایی ندارد، چراکه تنها از نظر زمانی باهم فرق دارند و نه چیز دیگر.[1]

کشورهای پیشرفته ـ از نظر مادی ـ با تمام امکانات اقتصادی و علمی در برابر ضعیف‌ترین ویروسی که تاکنون شناخته شده، ناتوان از پای درآمده‌اند و کوچک‌ترین کاری از دستشان برنیامد، در حالی که این ویروس میلیون میلیون از کسانی را که از اخلاق و منش درست منحرف گشته‌اند، تار و مار می‌کند، انگار سربازانی خدایی‌اند:

﴿ وَمَا يَعْلَمُ جُنُودَ رَبِّكَ إِلَّا هُوَ ﴾[2]

«و هیچ کس جز خود پروردگار سربازان او را نمی‌شناسد».

شاید خداوند این بیماری را به عنوان کیفر زودرس برای کسانی که از سرشت سالم پا بیرون نهاده، گمراه شده و گمراه کرده، فاسد شده و فاسد کرده‌اند، در نظر گرفته است[3]؛ چراکه برای رهایی

---

۱. از زمان ورود ویروس به بدن ۲ تا ۱۲ هفته و حداکثر ۱۶ ماه طول می‌کشد تا آزمایش خون علایم آلودگی را نشان دهد. ولی در این مدت فرد آلوده می‌تواند دیگران را آلوده سازد به دنبال مرحله‌ی نهفتگی بالینی علایم اولیه، علایم آشکار و در نهایت علایم ویروسی ظاهر می‌گردند. پس از ورود HIV و به دنبال عفونت اولیه نوعی سندرم حاد ویروسی بر بیمار عارض می‌گردد که باعث ایجاد سردرد، دردهای عضلانی، گلودرد، بزرگ شدن غده‌های لنفاوی و اسهال می‌شود که در اکثر موارد معمولی به نظر می‌رسد و از سرماخوردگی‌ها و بیماری‌های شبیه آنفلوآنزا تشخیص داده نمی‌شود. مرحله‌ی حاد بیماری با همانندسازی سریع ویروس همراه بوده و در این مرحله می‌توان HIV را با گشت خون، تعیین عیار آنتی‌ژن P۲۵ یا تشدید واکنش زنجیره‌ای پلی مراز RNA (PCR) ویروس و DNA پروویروس شناسایی کرد. پس از عفونت حاد یک دوره‌ی متغیر نهفتگی بالینی ایجاد می‌شود که با فقدان نشانه یا علایم قابل انتساب به HIV مشخص شده و معمولاً از چند ماه تا چند سال (۶ ماه تا ۱۰ سال) و یا بیشتر به طول می‌انجامد.

۲. سوره‌ی مدثر، آیه‌ی ۳۱.

۳. در سرمقاله یکی از جملات پزشکی این پرسش مطرح گردید: آیا در واقع ممکن است شاهد آن باشیم که گفته‌ی من بل: «کیفر شایسته‌ی گناهانشان» به صورت یک بیماری واگیر تحقق می یابد؟ (AL+man ۱۹۸۶, p. ۱۷)

از آن راهی جز بازگشت به اخلاق و سیرت درست و مسیر هدایت وجود ندارد. برهان روشنی که این نکته را مورد تأکید قرار می‌دهد و دانشمندان از آن در شگفت‌اند، این است که پشه نیش خود را در بدن انسان مبتلا به این بیماری فرو می‌کند و از خون آلوده‌اش بر می‌دارد، سپس ویروس را به انسان سالمی منتقل می‌کند و نیشش را در خون پاک او فرو می‌کند، در نتیجه خون سالم با خون آلوده آمیخته می‌گردد؛ اما بیماری منتقل نمی‌شود، چه رازی در این نهفته است؟ آیا این نکته‌ی شگفت‌انگیز نشان بارزی نیست بر این که خداوند این بیماری مرگبار را تنها سزای بی‌بندوباری اخلاقی قرار داده و ابتلا به آن را به طور اتفاقی ممکن نساخته است؟

اگر آب شهری آلوده گردد و بیماری‌های واگیرداری در میان مردم شیوع پیدا کند، آیا لازمه‌ی عقل و حکمت چنین است که بگذاریم آب آلوده مردم شهر را به هلاکت برساند، سپس دنبال سرم پادزهر آن و واکسن شفابخش بگردیم، پزشک بیاوریم، کلینیک بسازیم و دستگاه‌های لازم را تهیه کنیم، یا نه، خرد حکم می‌کند که اول آب آلوده را قطع کنیم یا آن را پاک گردانیم و مشکل را متوقف سازیم و از شیوع بیشتر بیماری‌های واگیردار جلوگیری کنیم، آن گاه به درمان مبتلایان بپردازیم؟

متأسفانه این نکته در تمام جهان رعایت نمی‌شود، جهانیان در برابر عامل بیماری نمی‌ایستند، بلکه می‌کوشند علایم و نتایج آن را از بین ببرند، در حالی که یک دلار برای پیشگیری خیلی بهتر از پول هنگفتی برای درمان است:

﴿ أَفَرَءَيْتَ مَنِ ٱتَّخَذَ إِلَـٰهَهُۥ هَوَىٰهُ وَأَضَلَّهُ ٱللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِۦ وَقَلْبِهِۦ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِۦ غِشَـٰوَةً فَمَن يَهْدِيهِ مِنۢ بَعْدِ ٱللَّهِ ۚ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ ﴾ [1]

«آیا دیدی کسی را که هوی و هوسش را خدای خود قرار داده بود، و خداوند دانسته او را گمراه کرد و بر گوش و قلبش مهر گمراهی زد و پرده‌ای بر

علی‌رغم دوره‌ی طولانی نهفتگی بالینی، همانندسازی فعال HIV متوقف نمی‌شود و به عبارتی نهفتگی ویروسی اتفاق نمی‌افتد در دوره‌ی نهفتگی بالینی سلول‌های CD۴دار (T کمک کننده) به طور مداوم بر اثر همانندسازی سریع HIV تخریب می‌شوند به مرور قدرت دفاعی بدن کم شده به ترتیبی که افراد مبتلا در آخرین مرحله توانایی مقابله با خفیف‌ترین عفونت‌ها را ندارند و سرانجام در اثر ابتلا به انواعی از بیماریهای باکتریایی، قارچی و ویروسی و یا برخی از سرطان‌ها می‌میرند.

۱. سوره‌ی جاثیه، آیه‌ی ۲۳.

چشمش انداخت که از درک واقعیات جلوگیری می‌کند؟ پس به غیر از خدا چه کسی می‌تواند او را هدایت کند؟ با این همه آیا شما پند نمی‌گیرید؟».

جوانی که جویای کار است و به دنبال همسری هم می‌گردد، او در ظاهر دنبال ارزش و مقام شایسته‌ی خود می‌گردد و نیازش را برآورده می‌کند؛ اما در حقیقت با این عملکردش در ساخت جامعه و ملت خود شرکت می‌کند؛ زیرا خانواده‌ی پاک و پایبند نخستین خشت بنای جامعه‌ی درست و پیشرفته است. در حالی که جوانی که نسبت به کار و شغلش بی‌تفاوت است، آرزوهای خود را از راه‌های نامشروع برآورده می‌کند، با دختران هرجایی رفت و آمد دارد، بخواهد یا نخواهد، دانسته یا ندانسته در مسیر ویران کردن شخصیت خود، خانواده و جامعه گام برمی‌دارد. و ملت تنها با جوانان دختر و پسر درست و نیرومند و راست‌کردار پابرجاست. شاعری چه زیبا سروده است:

یا بنات الجیل هیّاً حصنوا هذا البناء — احفظوا جیلَ الشّباب أرشدُوهُم لِلصّواب

فَهمُ النبعُ الغزیر و لکم عذبُ الشّراب — حَصنوا کلَّ الشّباب لِیُنیروا کالبدور

یَسِّروا أمر الزواج لاتغالوا بالمُهور — و احذَروا داءَ التباهی بالاَثاثِ و القصور

إنما نبعُ السعادة کامنٌ ضمنَ الصُّدور

احذَروا الفیروسَ فهو الآن — جمرٌ یختفی تحتَ الرَّماد

إنْ تجاهَلْنا الحقیقة فاجَأتنا — النّار یوماً و اکتوَی کلَّ العباد

بَدِّدوا الجهلَ بعلم — أیقظوا أهلَ الرقاد

توِّجوا العلمَ بطُهرٍ — صادق فهو العماد

ها هو الفیروسُ یغتال — الضَّحایا قاصداً کلَّ البلاد

و هُو أعمَی عَن شباب — طاهر یَأبَی الفساد

إنّما العفةُ ماءٌ — باردٌ عذبٌ زلال

یطفی الجمرَ و یروی — کلَّ مَن طلبَ الحلال

ای دختران جامعه بیایید این ساختمان را محکم بنا کنید و از نسل پسران جوان محافظت کنید، و آنان را به راه درست راهنمایی کنید، آنها به مانند چشم‌های

پر آب‌اند و شما خود طعم گوارای آن هستید. تمام جوانان را به گونه‌ای محفوظ نگه دارید که مانند ماه شب چهارده بدرخشند. در ازدواج آسان بگیرید، مهریه‌ها را زیاد بالا نبرید و با درخواست اثاثیه‌ی بیش از حد نیاز و کاخ و ویلا، خود را به گرداب هلاکت نیندازید، بدانید که سرچشمه‌ی خوشبختی در سینه‌ها و دل‌ها نهفته است، بیایید آن را کشف کنید.

از HIV بترسید که اکنون مانند اخگر زیر خاکستر است. اگر از حقیقت غفلت بورزیم روزی آتش آن همه‌ی ما را غافل‌گیر می‌کند و تمام بندگان را در کام خود فرو می‌برد، با علم و تکنیک دیو جهل را از میدان به در کنید و خوابیدگان و بی‌خبران را از خواب غفلت بیدار کنید، آن گاه علم را با پاکی راستین تاج‌گذاری کنید که هم آن بنیاد و پایه‌ی زندگی است. ببینید ویروس چگونه قربانی‌هایی می‌گیرد و تمام کشورها را هدف گرفته است، او در برابر جوان پاک دور از فساد کور است، به راستی که عفت به آبی سرد، گوارا و زلال می‌ماند، که آتشِ شهوت را فرو می‌نشاند و هر طالب حلالی را سیرآب می‌گرداند.

دانشمندان بر این عقیده‌اند که عامل نخست این بیماری شیوع فحشا و به ویژه فحشای زشت بین افراد جامعه است[1]. پیامبر اسلام (ص) با نظر به این نکته فرمود:

«لم تظهر الفاحشة فی قوم قط حتی یعلنوا بها إلّا فشا فیهم الطاعونُ والأوجاع التی لم تکن مضتْ فی أسلافهم...»[2]

«اگر فحشا در ملتی پیدا شود و آن را آشکار گردانند ـ به طوری که آن را در روزنامه‌ها و مجلات و در رسانه‌های گروهی پخش کنند، مثلاً در جهان غرب و نیز در کشورهایی که ارزش‌ها زیر پا گذاشته شده، خراب‌کاری‌ها و

---

۱. اخیراً همجنس‌بازی مردان را در ارتباط با تأثیر اجتماعی بیماری ایدز دانسته‌اند. گسترش سریع ایدز بی‌تردید تا اندازه‌ای نتیجه‌ی افزایش فرصت‌هایی بود که توسط خرده‌فرهنگ‌های همجنس‌گرا در آمریکای شمالی و جاهای دیگر برای برخوردهای همجنس‌بازانه فراهم گردیده بود. مردان همجنس‌باز هنوز عامل انتقال بیش از ۷۵ درصد کل موارد ایدز در ایالات متحده آمریکا، و بیش از ایدز در اکثر کشورهای اروپایی هستند. هنگامی که راک هورسن ستاره‌ی سینما در سال ۱۹۸۵ بر اثر بیماری ایدز مرد، آنچه بیشتر مطبوعات جهان را تکان داد ماهیت بیماری او نبود بلکه این واقعیت بود که این سمبل دلاوری مردانه همجنس‌باز بود. آنتونی گیدنز: جامعه‌شناسی، صص ۲۲۶ـ ۲۲۷.

۲. سند حدیث در صفحات پیشین ذکر شد.

مکان‌های فحشا و کارهای به دور از اخلاق در رسانه‌های گروهی اعلام می‌شود -[1] و آن را آشکار گردانند، طاعون و قحطی در میان آن ملت پیدا می‌شود که گذشتگانشان مانند آن را به خود ندیده‌اند.»

سیستم دفاعی بدن انسان، این دستگاه شگفت‌آور، در اثر بیماری ایدز کارایی خود را از دست می‌دهد، ویروسی که هنوز ویژگی‌اش کشف نشده و هنوز به حقیقتش پی نبرده‌اند، آن را از بین می‌برد. در سال ۱۹۸۱ پنج مورد ابتلا به این بیماری در آمریکا پیدا شد، سپس به سی و پنج مورد رسید و طوری شد که در هر هفته صد مورد بروز می‌کرد، تا این که کل مبتلایان در سال ۱۹۸۴ به دوازده هزار رسید که نیمی از آنها جان دادند. پزشکان برآورد می‌کنند که در آمریکا یک میلیون نفر مبتلا به ایدز وجود دارد. این بیماری ابتدا از طریق فرانسه وارد اروپا شد و پیوسته در هر جا که بی‌بندوباری‌های اخلاقی با انواع مختلف آن و اعتیاد به مواد مخدر، و گاهی در موارد انتقال خون بود، انتشار می‌یافت. عجیب این که تاکنون نتوانسته‌اند حتی یک مورد از این بیماری را درمان کنند؛ بلکه تمام تلاش دانشمندان و پزشکان این است که آن را در این حد کنترل کنند. اگر کسی به این بیماری مبتلا شود، به طور متوسط پس از ابتلا از ۱۸ تا ۱۲۵ هفته یعنی ۴ ماه تا دو سال و نیم زنده نخواهد ماند و در بعضی موارد بیمار بلافاصله پس از ابتلا می‌میرد.

از جمله علایم این بیماری کاهش زیاد وزن، بالا رفتن دمای بدن، اسهال مداوم، عرق فراوان، ضعف عمومی بدن، نداشتن تمرکز، کم‌خونی و کاهش سلول‌های بدن است تا این که اندک اندک شخص آب می‌شود و می‌میرد. خداوند فرمود:

---

۱. افزایش تصاعدی در میزان تجربه پیش از ازدواج به ویژه در میان زنان در ایالات متحده‌ی آمریکا و اکثر کشورهای اروپایی وجود داشته است. به نظر می‌رسد بیشتر جوامع غربی دیر یا زود به نقطه‌ای خواهند رسید که سوئد در اوائل دهه ۱۹۷۰ به آن رسیده، هنگامی که حدود ۹۵ درصد مردان و زنان در آن کشورها دارای تجربه‌ی آمیزش جنسی قبل از ازدواج بوده‌اند. آنتونی گیدنز، ص ۲۲۵.

یک بررسی درباره‌ی ۱۲۳۶ زن در لندن آشکار ساخت که از هر ۶ زن ۱ نفر مورد تجاوز قرار گرفته بود، از میان ۵ زن دیگر یک نفر توانسته بود با مبارزه مانع اقدام به تجاوز شود و نیمی از تجاوزات یا در خانه‌ی خود زن یا در خانه‌ی تجاوزکننده رو داده بود. Hall ۱۹۸۵ آنتونی گیدنز، ص ۲۲۰.

﴿ وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَىٰ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا ﴾[1]

«ای انسان‌ها، مبادا به طرف زنا بروید که کاری بس زشت و راهی بسیار نادرست است».[2]

جهان غرب دین را به کناری نهاده و معتقد است روشی غیبی و شیوه‌ی مردمان نخستین است و عقل و خرد یعنی همه چیز. تمام دنیایشان در زندگی و لذت خلاصه می‌شود، بنابراین چنان رفتار کردند که دوست داشتند. در نتیجه بلایی به سرشان آمد که مرغان هوا به حالشان گریه کنند. پس نباید از یاد برد که صبر و پایداری برابر است با سلامتی و تندرستی، و با وجود صبر انسان می‌تواند، زندگانی آرام و راحتی را برای خود دست و پا کند؛ اما چون سر ناسازگاری داشته باشد و دست از پا خطا کند و سر به طغیان برآورد سرنوشت معلومی در انتظارش خواهد بود، که عذاب زودرس در دنیا پیش از کیفر آخرت است.

جالب این که دانشمندان به این اصطلاح «انحراف اخلاقی» گیر داده‌اند و بر آن تأکید کرده‌اند و آن را به معنی تمام انواع اخلاق ناباب، اعتیاد به مواد مخدر و شراب‌خواری می‌دانند، گاهی این بیماری می‌تواند از راه خرید و فروش خون و بردن آن از کشوری به کشور دیگر منتقل شود.

---

۱. سوره‌ی اسراء، آیه‌ی ۳۲.

۲. مغرضان و ناآگاهان نسبت به حکمت خداوند و برنامه‌های دین بدون شناخت از علم خداوندی و توجه به اینکه احکام و حدود الهی در راستای مصلحت و سعادت انسانها مقرر شده به شیوه‌های گوناگوناین احکام را مورد طعنه قرار داده و تازیانه زدن (مجرد) و سنگسار (متأهل) زناکار را خشونت‌آمیز تلقی نموده و آن را مخالف آزادی انسان در جهت ارضای غرایز می‌دانند. غافل از اینکه سالانه در اثر انحراف جنسی و شیوع بیماری‌های مقاربتی [ایدز و هپاتیت] میلیون‌ها نفر در سراسر جهان جان خود را از دست می‌دهند. از یک طرف سنگسار را که فقط با شهادت ۴ فرد عادل و به وسیله‌ی حکومت اسلامی به مرحله اجرا درمی‌آید خشونت‌آمیز می‌دانند که بیشتر نقش واکسینه کردن جامعه نسبت به شیوع زنا را دارد نه کشتن افراد، از طرف دیگر ابتلا و مرگ میلیون‌ها جنین متولد نشده (یکی از راههای انتقال HIV از مادر آلوده به جنین است) در اثر ابتلای به ایدز را که ناشی از انحراف مادرانشان است در راستای آزادی انسان تفسیر می‌کنند. شیوع سوزاک و سفلیس در جامعه افزایش کودکان ولدزنا و غیره را نیز می‌توان به انحرافات روزافزون جوامعی که احکام خداوندی را نادیده می‌گیرند افزود.

ایدز این بیماری خطرناک که تمام جهان را به لرزه درآورده و ترس و وحشت در دل‌ها افکنده، چنان شده که انسان با وجود آن از همه چیز می‌ترسد. این مرض خود از آن جا ناشی شده که انسان‌ها از حدود قوانین و دستورهای الهی گذشتند و به شریعتش توجهی نکردند و روابط اجتماعی را آلودند. در نتیجه این بیماری به وجود آمد تا آنها را هراسان کند و زندگی‌شان را جهنم سازد.

«یا معشرالمهاجرین خمسٌ إذا ابتُلیتُمْ بِهِنَّ و أعوذ بالله أن تدرکوهنَّ لَم تَظهرِ الفاحشة فی قوم قط حتی یعلنوا بها إلّا فشا فیهم الطاعون و الأوجاعُ التی لم تکُنْ مَضتْ فی أسلافهم الذینَ مضوا ...»

«ای مهاجران! پنج چیز هست خدا نکند شما به آن مبتلا شوید، اول فحشا که اگر در ملتی پیدا شود و آن را برملا سازند، حاصل آن شیوع بیماری واگیردار طاعون، قحطی و گرسنگی است که در گذشتگان آن ملت نبوده است...»[1]

میکروب آدم‌خوار!

در ماه مه سال ۱۹۹۴ بیماری خطرناکی در بریتانیا شیوع پیدا کرد که عامل آن میکروب‌های تک سلولی میکروسکوپی بود به نام خورنده‌ی گوشت انسان. در حقیقت این بیماری پس از ایدز که امروزه بشریت از دست آن می‌نالد (شاید) خطرناک‌ترین بیماری است. در آن ماه ۶ نفر به علت این بیماری مردند و چند روز پس از آن زنی هم به سرنوشت آن ۶ نفر پیوست.

این چه نوع بیماریی است؟ میکروب‌هایی که با میانگین یک اینچ در ساعت گوشت، عضله‌ها و پوست بدن بیمار همه را می‌خورد و آثاری مانند آثار سوختگی بر روی بدن بیمار به جای می گذارد، سپس شخص مبتلا بی‌درنگ می‌میرد، مدت زمان وفات یعنی وقت بین فاصله‌ی ابتلا تا وفات بستگی به مکان خوردگی دارد، اگر جاهای عصبی باشد بیمار بیش از یک یا دو ساعت زنده نمی‌ماند. با این وصف بیماری ایدز که یک یا دو سال به بیمار فرصت زندگی می‌دهد، این بیماری بیش از یک یا دو ساعت مهلت نمی‌دهد؛ اما اگر خوردگی از اطراف بدن آغاز شود، تا کار بیمار تمام شود، دو

---

۱. قبلاً سند حدیث ذکر شد.

روز طول می‌کشد و در کل از یک تا دو ساعت و یک تا دو روز شخص مبتلا به این بیماری دوام می‌آورد. سبب دقیقاً همان اسباب بیماری ایدز یعنی شراب، مخدرات، فحشا و بی‌بندوباری اخلاقی است. این بیماری در کشورهای انگلستان، آمریکا، کانادا و ژاپن شایع شد. این میکروب‌ها که خورنده‌ی گوشت انسان نامیده شده هم هوازی است و هم غیرهوازی: یعنی قادر به انتقال و انتشار است و می‌تواند هر جایی و هر محیطی را آلوده کند و شیوه‌ی کارش تاکنون ناشناخته مانده است.

فرموده‌ی پیامبر(ص) در این حدیث که «فحشا در هر ملتی به وجود آید و آن را آشکار سازند، گرسنگی و طاعون بی‌سابقه‌ای در میانشان به وجود می‌آید»، صدق پیدا می‌کند این بیماری‌های واگیردار مرگبار در گذشته نبوده، خدا بنابر حکمت خود خواسته که کیفر از نوع عمل باشد. این بیماری‌های خطرناک که پاسخی به انحراف و فساد بشریت است، می‌تواند دیگران را نیز آلوده کند. این ناشی از رحمت و مهربانی خدا نسبت به انسان است؛ او می‌توانست انسان را تنها در آخرت به خاطر عمل زشتش کیفر دهد؛ اما پاداش دردناکی که در دنیا دامن‌گیر گناهکاران می‌شود زنگ خطری است برای دیگر گناهکاران و جزایی که نیکوکار در دنیا دریافت می‌دارد، تشویقی است برای دیگر نیکوکاران. به راستی که این از مهربانی خدا در حق ما انسان‌ها سرچشمه می‌گیرد. همچنین امکان این نیز بود که بیماری اصلاً در زندگی نباشد؛ زیرا خداوند بر انجام هر کاری توانا است و امکان این هم بود که حساب و کتاب به کلی به روز قیامت واگذار شود؛ اما خداوند حکیم چنین خواسته که عذاب دنیوی را برای برخی از گمراهی‌ها و فسادها در نظر بگیرد تا این عذاب هشداری برای دیگر گناهکاران و کسانی باشد که قصد گناه دارند و مقداری از پاداش برخی از بندگان نیکوکارش را در دنیا بدهد تا تشویقی باشد برای دیگر نیکوکاران و آنهایی که قصد نیکوکاری دارند.

هر مشکلی که انسان چه به طور فردی و چه به طور جمعی از آن رنج می‌برد، به خاطر بیرون رفتن از روش و سبک زندگی درست است که خداوند برای انسان نهاده، و هر انحرافی از روش درست و سیرت راستین، ناشی از لباس نادانی است که انسان به تن کرده است.

زخم بستر

بعضی از پزشکان می گویند، زخم بستر از آن بیماری‌های سختی است که بیماران در بیمارستان‌ها از آن رنج می‌برند. کسانی که ناچارند مدت طولانی به خاطر ناراحتی‌هایی مانند شکستگی لگن خاصره، جراحی‌های ستون فقرات، فلج و حالت‌های بیهوشی درازمدت که لازم است بیمار روزها و ماه‌ها بر روی تخت دراز بکشد، باعث زخم بستر می‌شود.

بار اضافی که این بستری شدن به دنبال دارد بیماری خطرناکی به نام زخم بستر است؛ بدین ترتیب که گوشت و پوست و بافت از داخل زیر فشار استخوان و از خارج زیر فشار سطح غضروفی قرار می گیرد که از روان شدن بافت‌ها جلوگیری می کند، در نتیجه این بافت‌ها از کار می‌افتد و زخم‌هایی بسیار سخت در اطرافش به وجود می‌آید.

پزشکان برای چاره‌جویی به هر کسی که مجبور است مدت زیادی بر تخت دراز بکشد، سفارش می کنند که هر ۲ ساعت از این پهلو به آن پهلو بگردد؛ زیرا چنان چه بیشتر از ۱۲ ساعت بر یک پهلو و به یک حالت بماند، زخم‌هایی بر روی پوست ایجاد می‌شود و بافت‌های زیر پوست اندک اندک می‌میرد، لذا تنها راه پیشگیری از این زخم‌ها غلتیدن بیمار به طور متناوب است.

آن چه باعث تعجب است این که خداوند بزرگ یاران غار را سیصد و نه سال در غار نگه داشت، بدون این که زخمی در بدنشان ایجاد شود:

﴿ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ ٱلْيَمِينِ وَذَاتَ ٱلشِّمَالِ ﴾[1]

«آنها را به پهلوی راست و چپ می‌گردانیم».

چون اگر این گرداندن نبود پوست‌هایشان زخم برمی‌داشت و بافت‌ها از کار می‌افتاد و بالأخره می‌مردند، اینها اشاره‌هایی قرآنی‌اند به این که بدن خوب نیست در یک حالت باقی بماند. دانشمندان و پزشکان معتقدند که بخش‌هایی از بدن که بیشتر در معرض این بیماری خطرناک (زخم بستر) قرار می گیرد، باسن، پهلوها، استخوان‌های شانه و قوزک پا است که جاهای استخوان‌دار بدن است. به خاطر این که استخوان بر مکان سخت و سفت تخت فشار وارد می کند و در نتیجه گوشت کوفته می‌شود و کار

۱. سوره‌ی کهف، آیه‌ی ۱۸.

روان شدن خون به خوبی انجام نمی‌گیرد، که در اثر آن بافت از کار می‌افتد و سیاه می‌شود و در پوست زخم پدیدار می‌گردد.

بی‌گمان آنانی که روزهای طولانی پیش از مرگ بر تخت بستری شده‌اند، مشاهده شده که گوشتشان تکه تکه می‌افتد، به خاطر این خداوند فرمود:

﴿ وَنُقَلِّبُهُمْ ذَاتَ ٱلْيَمِينِ وَذَاتَ ٱلشِّمَالِ ﴾

«آنها را به پهلوی راست و چپ می‌گردانیم».

این سخن پروردگار است وگرنه چگونه انسان می‌تواند ۳۰۹ سال در یک جا بماند و پوست یا بافت‌های بدنش زخم برندارد، و از کار نیفتد؟ اشاره و حکمت عجیب در این کار هست، دانشمندان شخص خوابیده‌ای را زیرنظر گرفتند و متوجه شدند که در یک شب، بدون این که خود بداند سی و شش بار حالتش را عوض می‌کند، تا بافت‌هایش زیرفشار استخوان از یک طرف و تخت خواب از طرف دیگر له نشود. این در حالت‌های عادی؛ اما در موارد بیماری مانند به گچ بستن پشت و لگن خاصره که بیمار خود نمی‌تواند حالتش را تغییر دهد، باید کسان دیگری او را بگردانند تا به این بیماری دچار نشود. این کلام و پیام پروردگار جهانیان است.

سیگار کشیدن خطرناک‌ترین بیماری واگیردار جهان

اخیراً کتابی با عنوان «سیگار کشیدن خطرناک‌ترین بیماری واگیردار جهان» منتشر شده است. ممکن است کسی بگوید در این عنوان مبالغه شده است؛ اما اگر حقایق ذکر شده در این کتاب را مطالعه کنید، دیگر آن را مبالغه نخواهید دانست. یک مجله سویسی پس از انجام یک آمارگیری دقیق در سال ۱۹۷۸ نوشت: «شرکت‌های تولید کننده سیگار در روز به میزان ۲ نخ سیگار برای هر نفر در جهان تولید می‌کند». جمعیت جهان ۶ میلیارد نفر است، بنابراین شرکت‌ها روزانه دوازده میلیارد نخ سیگار تولید می‌کند. مقدار مواد سمی موجود در این اندازه سیگار اگر به یکباره مستقیماً در خون ریخته شود، می‌تواند تمام نژاد بشر را ریشه‌کن سازد، و تأثیری بیشتر و مخرب‌تر از بمب اتم خواهد داشت.

بنا بر این گزارش اگر مقدار مواد سمی سیگارها جدا شود و مستقیماً به داخل سیاهرگ تزریق گردد، می‌تواند انسان کاملاً سالمی را از پای درآورد.

سازمان بهداشت جهانی نیز گزارش بلند بالایی در سال ۱۹۷۵ منتشر کرد که در بخشی از آن آمده: شمار کسانی که بر اثر سیگار می‌میرند یا زندگی خود را تباه می‌کنند، بیشتر از تمام کسانی است که بر اثر طاعون، وبا، آبله، سل، جزام، تیفوئید و تیفوس می‌میرند و میزان تلفات بر اثر سیگار بیشتر از میزان در گذشتگان براثر تمام بیماری‌های واگیردار است. این مطلب در بخشی از گزارش سازمان بهداشت جهانی آمده بود.

از طرفی جمع کل درآمدی که دولت‌های بزرگ از مالیات‌های هنگفت تولید سیگار به دست می‌آورند، بسیار کمتر از هزینه‌هایی است که برای درمان بیماری‌های ناشی از آن خرج می‌کنند. میزان مالیات‌هایی که از مصرف کنندگان سیگار می‌گیرند هر چه باشد، کمتر از مبلغی است که در راه بیماری‌های ناشی از سیگار هدر می‌رود.

یک مجله‌ی پزشکی بریتانیایی در سال ۱۹۷۸ این مطلب را چاپ کرد: «از هر سه نفر سیگاری، یک نفر بر اثر آن می‌میرد».

کشورهای بزرگ با نگرانی و اضطراب بسیاری با بیماری‌های واگیردار روبه‌رو می‌شوند. اگر وبا در یکی از این کشورها شیوع یابد، مسئولان بهداشتی از عهده‌ی آن برنمی‌آیند و فرار را برقرار ترجیح می‌دهند. اما چرا در آغاز با این حساسیت با آسیب‌ها و زیان‌های سیگار مبارزه نمی‌کنند؟ پاسخ این است که آثار زیان‌بخش سیگار در آغاز به روشنی خود را نشان نمی‌دهد، مگر پس از گذشت ۲۵ سال، در واقع خطر این جاست؛ چراکه نشانه‌های ویران‌گر آن با گذشت یک ربع قرن ظاهر می‌گردد، جوانان سیگار می‌کشند و نمی‌دانند چه کار می‌کنند؛ اما بیست سال بعد آثار سهمناک آن بروز می‌کند. انسان در سرشت چنان است که باید مستقیماً خطر را ببیند و هشدار به خطرهای آینده راگوش نمی‌دهد.

در بخش‌هایی از این گزارش آمده که یک نخ سیگار به نسبت عمر سرخ‌رگ‌ها و تصلب آن به میزان وقتی که کشیدن سیگار طول می‌کشد، از عمر انسان کم می‌کند. با این حساب اگر انسان روزی ۲۰ نخ سیگار بکشد ـ نه به حساب ما مسلمان‌ها بلکه بر اساس نرمی و انعطاف‌پذیری سرخ‌رگ‌ها و تصلب آن ـ ۵ سال از عمرش کم می‌شود.

بچه‌های شیرخواری که در اتاق‌های پر از دود سیگار بزرگ می‌شوند، نسبت به

آنهایی که در اتاق‌های تمیز و با هوای سالم زندگی می کنند، بیشتر در معرض بیماری‌های التهاب ریه و انواع برونشیت قرار می گیرند. بر این اساس پدرانی که سیگار می کشند، به کودکان خردسالشان زیان‌های بزرگی می‌رسانند، این یک اصل پزشکی ثابت‌شده است.

دولت‌ها، کارخانه‌های سیگارسازی را مجبور می کنند که بر روی پاکت بنویسند: «سیگارکشیدن برای سلامتی زیان‌آور است». اما سازمان بهداشت جهانی همه‌ی شرکت‌ها را مجبور کرد بنویسند: «سیگار کشیدن موجب سرطان ریه، التهاب مزمن نای و لختگی خون می‌شود».

دانشمندان می گویند کاغذهای سیگار حاوی موادی مانند باز سمی و در رأس آن نیکوتین است. مقدار یک گرم نیکوتین می‌تواند بلافاصله و در مدت اندکی یک سگ را بکشد، و یک قطره از آن در چشم موشی بریزند، در حال آن را می کشد، ۸ قطره از آن را زیر پوست اسب تزریق کنند، در طول ۴ دقیقه آن را از پای در می‌آورد، این مطلب، واضح و بدیهی است و هیچ شکی در آن نیست، در پژوهش‌هایی که سابق بر این انجام شده، این‌ها کشف شده است و این کتاب هم که من این اطلاعات را از آن گرفتم ده سال پیش چاپ شده است.

در سیگار سم دیگری هم وجود دارد که دویست برابر بیشتر از آن است که سازمان‌های بهداشت و کمیته‌های بهداشتی در صنایع غذایی مجاز دانسته‌اند. یک نوع سم دیگر هست که کارکرد گلبول‌های قرمز خون را ضعیف می کند، و این سم کربن مونواکسید است که با گلبول‌های قرمز متحد می‌شود و شخص را خسته می کند. دو نوع گاز سمی سرطان‌آور هم در سیگار وجود دارد. این پژوهش علمی از موثق‌ترین منابع گرفته شده است.

یک آمار رسمی در آمریکا نشان می‌دهد که روزانه به علت دود سیگار هزار نفر جان می‌دهند، این آمار ۷ برابر آمار کسانی است که در حادثه‌های رانندگی و بر اثر تصادف‌ها کشته می‌شوند. بنابراین سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که: «سیگار کشیدن یکی از عوامل قطعی بیماری‌های مرگبار است».

اکنون تأثیر سیگار بر تک‌تک سیستم‌های بدن را با استفاده از مقاله‌ی ارزشمندی از

دکتر نزار دقر که در مجله‌ی «نهج الاسلام» چاپ شده است بیان می کنیم:[۱]

مغز و اعصاب

مغز انسان باهوش‌ترین عضو بدن است. صد و چهل میلیارد سلول بنیادی که هنوز وظیفه‌اش شناسایی نشده، در آن هست. علاوه بر آن، چهارده میلیارد سلول پوست‌های دارد که حوزه‌ی فعالیت فکری انسان است. این عضو زیرک که نتوانسته خود را بشناسد، پیچیده‌ترین عضو بدن انسان ودر واقع پیچیده‌ترین دستگاه هستی است، وکرامت انسان به خاطر این عضو است و به آن بستگی دارد.

اما سیگار چه بلایی بر سر مغز می‌آورد؟ سم‌های حل شده در خون وقتی به مغز می‌رسد، مغز آن را به آسانی و با حرص هر چه بیشتر می‌رباید، ودر آن وقت اندکی احساس سستی و بی‌حسی به انسان دست می‌دهد، نیکوتین حل شده در خون که به مغز می‌رسد، گاهی احساس بی‌حسی و خواب‌آلودگی و گاهی احساس سرزندگی و نشاط به شخص دست می‌دهد. بنابراین دود در یک آن هم آرام‌بخش و بی‌حس‌کننده است و هم فعال‌کننده، و راز اعتیاد در همین نکته نهفته است.[۲]

این سم در مغز روند تغذیه‌ی اعصاب را ضعیف می کند و در نتیجه دچار التهاب می‌شود. از دیگر آثار آن در اعصاب لرزش استخوان‌های پهلو است، همچنین دست و پاها به لرزه می‌افتد، التهاب مغز به خاطر ضعف گردش خون در آن است، نیز دچار سردرد و دردهای عصبی دیگر در دستان و پاها می‌شود. دود همچنین حافظه را نیز ضعیف می کند و شخص فراموش‌کار می‌شود. از جمله علایم عصبی سیگار کشیدن سست شدن فعالیت ذهنی است. کسی که سیگار نمی‌کشد از آن که می کشد باهوش‌تر

---

۱. مجله‌ی «نهج الإسلام» شماره‌ی ۶۷ – ۶۸، سال ۱۹۹۷.

۲. نیکوتین ماده‌ایی اعتیادآور و سمی است که حدود ۶۰ میلی‌گرم آن منجر به مرگ انسان می‌شود. این ماده به دلیل شباهت ساختاری که با استیل کولین (یک نوع انتقال‌دهنده‌ی عصبی است که پیام عصبی را از یک سلول عصبی به سلول دیگر انتقال می‌دهد) دارد به گیرنده‌های استیل کولین در روی سلول‌های عصبی متصل می‌شود این جایگاه‌ها از مراکز کنترل مغز است که بسیاری از فعالیت‌های مغزی را کنترل می‌کنند. بعد از مدتی بدن فرد سیگاری فقط در حضور نیکوتین (به جای استیل کولین) به طور طبیعی کار می‌کند و در صورت حذف نیکوتین حالت طبیعی بدن مختل می‌شود. زیست ۲ و آزمایشگاه ص ۳۶.

و حاضر جواب‌تر است. به علاوه حس چشایی سیگاری‌ها بیشر اوقات ضعیف می‌شود.
نتایج یک پژوهش علمی با بررسی ۶۸۰۰ حالت مختلف نشان می‌دهد که رابطه‌ی آشکاری بین دود سیگار و ضعف هوش هست.

دستگاه تنفس

دانشمندان می‌گویند: زیان‌های سیگار کشیدن در درجه‌ی اول شامل دستگاه تنفس می‌شود، که بیشترین تأثیر بد را از آن می‌گیرد؛ زیرا این دستگاه مانند خوشه‌ی انگور است، که هر دانه‌ای از آن یک کیسه‌ی هوایی است و کیسه خالی است که در آن گاز دی‌اکسیدکربن با اکسیژن جابه‌جا می‌شود. یک مبادله‌ی زنده و بسیار اساسی، سپس باید پرسید سیگار کشیدن در این کیسه‌های هوایی چه وضعیتی را ایجاد می‌کند؟ به بافت‌های مهیا شده برای تارهای ریوی آسیب می‌رساند، مژک‌های تنفسی را هم ضعیف می‌سازد و منجر به التهاب مزمن بینی و گلو و التهاب حنجره و نای می‌شود. نسبت سرطان در سیگاری‌ها بیست برابر آن در غیر سیگاری‌ها است. سیگار کشیدن وسایل دفاع از راه‌های تنفس را با مشکل روبه‌رو می‌کند؛ مثلاً نای که خداوند آن را با خلاقیت‌های شگفتی آفریده، مژک‌های هوایی آن به طور دایم رو به بالا حرکت می‌کند و هر چیز که وارد حنجره شود، نمی‌تواند در آن بماند؛ بلکه این مژه‌ها آن را به سمت بالا سوق می‌دهد و در قسمت پایینی حنجره جمع می‌شود، از طرف دیگر در دود سیگار سم نیکوتین هست که کار این تارها را سست می‌کند، در نتیجه این خرده‌ها، عفونت‌ها و پس‌مانده‌ها در تارهای هوایی جمع می‌شود؛ زیرا دستگاهی که آن را به سمت بالا می‌فرستد، از کار افتاده، در نتیجه هم ریه وهم نای در معرض ابتلا به بیماری‌های عفونی قرار می‌گیرد.

سیگاری‌ها بیشتر از دیگران مبتلا به ذات‌الریه و ورم شش می‌شوند و رابطه‌ی تنگاتنگی بین سیگار کشیدن و سرطان ریه وجود دارد.

طبق یک آمار علمی دقیق در میان هزار فرد سیگاری شصت نفر دچار سرطان ریه می‌شوند، در حالی که در هر هزار نفر غیرسیگاری تنها دو نفر مبتلا به این بیماری می‌شوند. بعضی از دانشمندان می‌گویند سم‌های داخل دود سبب جهش و جست و خیز سلول می‌شود، و جست و خیز باعث خراش در سلول می‌گردد که خود یکی از عوامل

سرطان بافت‌ها است.

قلب و عروق

بخش عمده‌ی بیماری‌های کشنده‌ی قلب و رگ‌ها، از سیگار کشیدن می‌آید. پزشکان جراحی قلب می‌گویند بیشتر جراحی‌های داخلی قلب در اثر زیان‌ها و آسیب‌هایی است که در درجه‌ی اول به سیگار برمی‌گردد. دکتر دیگری متخصص بیماری‌های گوش و حلق و بینی، یک بار شخصی مبتلا به سرطان حنجره به پیشش می‌رود، وقتی دست بر سینه‌اش می‌گذارد، متوجه می‌شود که قوطی کبریتی در جیبش هست، به او می‌گوید: سرطان ناشی از این قوطی است. عامل نخست این بیماری‌های پرخطر این است که اکسید کربن با رنگ خون یکی می‌شود، و از انجام مهم‌ترین کار در زندگی انسان یعنی جابه‌جایی اکسیژن با گاز دی‌اکسیدکربن جلوگیری می‌کند.

حقیقت این است که خداوند دانا برای اکرام انسان و به منظور سلامتی او و برای رهایی او از نابودی و هلاکت، دستگاه‌های بسیار پیچیده و مهمی را در بدن او نصب کرده است تا در مواقع خطر از او محافظت کند.

اگر کسی موجود ترسناکی ـ مثلاً افعی ـ را ببیند، چه می‌شود؟ شکل افعی بر شبکیه‌ی چشم نمایان می‌شود و آن را احساس می‌کند، شبکیه تصویر را از طریق عصب بینایی به مغز می‌رساند تا با توجه به آن چه یاد گرفته، معنای این تصویر را تشخیص دهد. مغز که پادشاه دستگاه عصبی است ملکه‌ی سیستم هورمونی (غده‌ی هیپوفیز) را از طریق یک رابطه که جسم زیرتالاموس است، مورد خطاب قرار می‌دهد.این غده دستور مغز را برای عملکرد درست به منظور حفظ سلامتی دریافت می‌دارد. ملکه است، پس عناصر هورمونی فعالی در اختیار دارد، لذا دستوری به غده‌ی فوق کلیوی می‌فرستد تا هورمونی ترشح کند که پنج کار انجام می‌دهد: نخست سرعت ضربان قلب را بالا می‌برد؛ دوم جهش ریه‌ها را زیاد می‌کند؛ سوم رگ‌های بزرگ را گشاد می‌کند تا خون به عضله‌ها و پوست برود، چهارم میزان قند خون را بالا می‌برد و پنجم هورمون لختگی را بیشتر می‌کند. تمام این کارها توسط هورمون آدرنالین که غده‌ی فوق کلیوی ترشح می‌کند، انجام می‌گیرد. همه‌ی این فعالیت‌ها به سبب تحریک بخشی از دستگاه عصبی

خودکار صورت می‌گیرد.[1]

کسی که ترسیده ضربان قلبش بالا می‌رود و جهش ریه‌هایش بیشتر می‌شود، در نتیجه نفس ـ نفس می‌زند. رگ‌های اصلی‌اش تنگ می‌گردد درنتیجه رنگش به زردی می‌گراید، در این موقع اگر خونش را آزمایش کنیم، متوجه می‌شویم که قند خونش و نیز نسبت عامل لختگی که کبد ترشح می‌کند، بالا رفته، سم نیکوتین دقیقاً همان کار آدرنالین را انجام می‌دهد، بنابراین شخص سیگاری همیشه سرعت ضربانش بالا است، جهش ریه‌هایش تند و رگ‌های بزرگش تنگ است و زردی رنگش از همین جا ناشی می‌شود، مقدار هورمون لختگی در خونش و نسبت قند خون بسیار بالا است. این جاست که چنین کسی هشت برابر بیشتر از غیرسیگاری‌ها در معرض ابتلا به لختگی خون قرار می‌گیرد، و این یک حقیقت مسلم است.

یکی از علل بیماری موات دود سیگار است، بدین صورت که دود نسبت سیال‌بودن خون را پآیین می‌آورد و گردش و جریان خون در رگ‌های ظریف و باریک کند می‌شود، در نتیجه خون به خاطر نارروانی از دور و بر دچار موات می‌شود.

علاوه بر آن دود باعث بیماری نادری به نام التهاب انسدادی رگ‌ها می‌شود، رگ وقتی ورم می‌کند مجرایش بسته می‌شود. بسته شدن آن ناشی از ضعف جریان خون است که بیماری موات را نیز در پی دارد.

بیماری دیگری وجود دارد که در مصرف‌کنندگان سیگار دیده می‌شود و از جمله علایم آن سیانوز و سرخ شدن دست‌ها است.

۱. بعد از مواجه شدن با خطر بلافاصله اعصاب سمپاتیک از طریق تأثیر بر مرکز فوق کلیه باعث ساخت هورمون آدرنالین و نورآدرنالین شده که این هورمون‌ها به شیوه‌های مختلف که مؤلف به آن اشاره نمود. بدن را آماده‌ی مواجه با خطر می‌نمایند و از سوی دیگر هیپوتالاموس ضمن تأثیر بر هیپوفیز پیشین باعث ساخت هورمون آدرنوکورتیکوتروپین شده که آن هورمون نیز بر قشر فوق کلیه تأثیر و باعث ساخت هورمون کورتیزول می‌شوند که هورمون کورتیزول باعث افزایش قندخون می‌شود.

دستگاه گردش خون

دود ماده‌ای را به اطراف می‌پراکند که می‌تواند سرعت ضربان قلب را افزایش داده، رگ‌ها را تنگ کرده و باعث ایجاد پیچش در آنها می‌شود. دود همچنین باعث حمله‌ی آنژین‌صدری و سفت شدن رگ‌های تاجی می‌شود. هر پاکت سیگاری می‌بینید زیرش نوشته: «دود برای دستگاه تنفسی، رگ‌ها و قلب ضرر دارد». این یک تذکر علمی است که از هزارها مورد گذشته است. هیأتی از بزرگترین پزشکان در جهان غرب گزارشی ۳۰۷ صفحه‌ای با عنوان «دود و سلامتی» ارایه کردند که در آن به طور قطع خطرهای ویرانگر سیگار کشیدن را مورد تأکید قرار داده‌اند. خداوند بزرگ چیزهای مفید وخوب را برای انسان حلال کرده و هر چیز ناپاک و بد را حرام کرده است. این گزارش با دلیل و مدرک محکم ثابت کرده که دود برای سرخ‌رگ‌ها ضرر دارد، قلب و سرخ‌رگ‌های تاجی را اذیت می کند، باعث تصلب شرایین، افزایش سرعت قلب، التهاب ریه و ضعف دفاع در نایژه‌های هوایی می‌شود، کما این که نایژه‌های سرخنای را از کار می‌اندازد، پس آیا با آگاهی از این همه خطر، باز سیگار بکشیم؟ و با دستان خود اعصاب و مغز خودمان را نابود کنیم؟ و قلب هایمان را تلف کنیم؟ ای آدمیزاد مگر عمر سرمایه‌ی تو نیست؟ و سرانجام [باید گفت] سیگار کشیدن برابر است با بستری شدن. سلامتی تاج درخشان سر تندرستان است که تنها شخص بیمار آن را می‌بیند.

چشم

دود باعث ورم در غشای درونی پلک چشم، خشکی پلک‌ها، التهاب در عصب بینایی و کمبود ویتامین (ب ۱۲) می‌شود.

دستگاه گوارش

۹۰ درصد از مبتلایان به سرطان لب سیگاری‌ها هستند و نیز سرطان زبان و مری، زخم‌های لثه و زبان، ورم غده‌های بزاقی، بادکردگی وآلوده شدن آن و گاهی سختی و دشواری در بلعیدن در میان آنها بیشتر است. گذشته از اینها دود منجر به مسموم شدن سلول‌های کبد، کم شدن یا جمع شدن کبد و بالاخره سرطان کبد می‌شود.

دستگاه تناسلی

دود یکی از بزرگترین عوامل ضعف جنسی و زشتی منی در مردان می‌شود و در هر دو جنس هم زن و هم مرد منجر به ناباروری می‌شود. رابطه‌ی بین زن و شوهر را

ضعیف می‌کند و بیشتر موارد سقط جنین و مرده به دنیا آمدن و زایمان زودهنگام و کاهش وزن به سبب دود سیگار است. گاهی مرگ بچه‌ی شیرخوار، بداخلاقی، مرگ در گهواره، تنگی نفس بچه‌ها و ناشنوایی به خاطر سیگاری بودن مادر است.

اما نکته‌ای که باور کردنی نیست این که بچه‌ی تازه به دنیا آمده این سم کشنده را با شیر مادر می‌خورد. چون شیر آلوده است. لذا استفراغ‌های پی‌درپی، تشنج و سریع شدن تپش قلب بچه از تأثیرات منفی سم‌های دود است که از طریق شیر مادر به بدن بچه می‌رود. همچنان که انبوهی این سم‌ها باعث زخم و خراش‌هایی بر پستان زن می‌شود، که گاهی به سرطان پستان می‌انجامد.

نکته‌ی مهم‌تر این است که اگر صد نفر شراب بنوشند احتمال اعتیاد به شراب پانزده درصد است، در حالی که اگر همین تعداد سیگار بکشند، هشتاد وپنج درصد به بیماری ویرانگری به نام اعتیاد به سیگار مبتلا می‌شوند.

بعضی از مردم گمان می‌کنند دود دو نوع است: پاک یا خالص و ناپاک و آلوده. از نظر آنان دود پاک آن است که از طریق فیلتر سیگار تصفیه شده است؛ اما حقیقت این است که فیلتر تنها از ورود ماده‌ی قطران به ریه‌ها جلوگیری می‌کند و بس، و سم‌های موجود در دود به تمامی از فیلتر می‌گذرد. بنابراین تصور این که نوعی دود فیلتر شده وجود دارد، گمانی واهی بیش نیست و هیچ اساس بهداشتی ندارد.

خطرناک‌ترین اثر دود این است که تنها به شخص سیگاری محدود نمی‌شود، بلکه اطرافیان را نیز در برمی‌گیرد. از جمله همسر، فرزندان و به دوستان منتقل می‌شود. وقتی کسی به مدت چهار ساعت در اتاقی باشد که یک نفر سیگاری در آن هست مانند این است که ده نخ سیگار کشیده باشد، بنابراین آن شخص در اصطلاح پزشکی یک سیگاری منفی است، او خود سیگار نمی‌کشد، بلکه با یک نفر سیگاری هم‌نشین شده است. پس کسی که سیگار می‌کشد و از بوی خوش دود ـ که هرگز حقیقت ندارد ـ بهره‌مند می‌شود، ندانسته اطرافیان خود را آزار می‌دهد.

آمار حقیقی در آمریکا نشان می‌دهد که قربانیان سیگار در سطح کشور سیصد و پنجاه هزار نفر در سال است. به عبارت دیگر هر روز هزار سیگاری. سیگاری‌های منفی هم که خود سیگار نمی‌کشند بلکه پدران ومادران یا دوستان و هم کلاس‌هایشان

سیگاری‌اند، جان می‌دهند. در کل مجموع کسانی که در یک کشور غربی به علت سیگار می‌میرد، چهار صدهزار نفر است یعنی چیزی حدود هزار نفر و بیشتر در روز.

سیگارهای صادره‌ی آمریکا بسیار بد و مضر است؛ زیرا نسبت سم‌های آن خیلی بالاست و تا ده برابر بیشتر از حد معمول است. خود پاکت، آرم تجاری روی آن و قیمتش نشان می‌دهد که سیگاری که به کشورهای جهان سوم در خاورمیانه صادر می‌شود، بسیار نامرغوب است.

پژوهشی در بریتانیا بر روی ۸۳ نفر سیگاری انجام شد و نتیجه بیانگر این است که از هر ۱۰ نفر ۳ نفر به زودی به سبب بیماری‌های ناشی از سیگار با مرگ روبرو می‌شوند. بقیه هم از بیماری‌های مزمنی که به نوعی با سیگار رابطه دارد رنج می‌برند.

اما اگر درباره‌ی خسارت وارده از آتش‌سوزی‌های ناشی از ته‌سیگارها بخواهیم بحث کنیم، باید بگوییم که بیشتر از تمام سودهای شرکت‌ها و مالیات‌ها است که از این صنایع دریافت می‌شود.

یک گردشگر در کشور زیبایمان با جنگل‌های بی‌نظیرش ته‌سیگاری را دور انداخت و دویست و پنجاه هکتار از جنگل‌های سرسبز را به آتش کشید. تمام این خسارت جبران ناشدنی به خاطر یک ته سیگار ناچیز بود.

برخی از سیگاری‌ها دچار توهمی شده‌اند می‌گویند من هیچ دردی ندارم، راه می‌روم و می‌دوم، از سلامتی خوبی برخوردارم سیگار هم مصرف می‌کنم. باید گفت حقیقت بس مهمی را فراموش کرده است، این که زیان‌های سیگار در بدن بر روی هم انباشته می‌شود بدون این که آثارش نمایان گردد مگر با انجام آزمایش‌های دقیق.

بنابراین شخص گمان می‌کند هیچ بیماری و ناراحتی ندارد، در حالی که آثار مخرب سیگار انباشته می‌گردد و یک خط قرمزی وجود دارد؛ هرگاه تراکم آثار تخریبی به خط قرمز برسد به ناگاه علایم بروز می‌کند و این حالت را شکست خط مقاومت می‌نامند. وقتی کسی پنج کیلوگرم وزن در یک کفه‌ی ترازو می‌گذارد و در کفه‌ی دیگر یک کیلو سپس دو کیلو، سه و چهار هنوز آن کفه سنگین‌تر است، اما چون وزن برابر می‌شود خودبه‌خود کفه‌ی دوم هم حرکت می‌کند و برابر می‌شوند چه چیزی آن را تکان می‌دهد! آیا این اندک چیزی که در آخر اضافه کرد آخرین گرم؟

خیر، بلکه تراکم و انباشتگی پیشین به اضافه‌ی این آخرین گرم که کار را تمام کرد آن را تکان داد. یکی از دانشمندان غربی می گوید: «شرکت‌های تنباکو یعنی شرکت‌های کُشتن یا شرکت‌هایی که با مرگ دادوستد می کند». دانشمندان مسلمان در گذشته به خاطر شناخت اندکشان نسبت به زیان‌های سیگار کشیدن فتواهای ضد ونقیضی صادر کرده‌اند، از آن جمله علامه ابن عابدین نویسنده‌ی کتاب «حاشیه در فقه حنفی» بزرگترین منبع فقه حنفی، در سخن از سیگار کشیدن می گوید: بعضی از گذشتگان آن را حرام دانسته و برخی مکروه و گروهی آن را مباح دانسته‌اند؛ زیرا که زیان‌هایش نمایان نبوده است و در حقیقت در مورد هر چیزی اصل بر این است که مباح است و این که، دانشمندان قدیمی سیگار را حلال دانسته‌اند، از روی کم‌اطلاعی نسبت به ضرر و زیان‌های آن بوده است؛ چراکه اگر حقایق قاطع کنونی درباره‌ی مضرت‌های سیگار برای آن‌ها هم آشکار می گشت، قطعاً زودتر و سریع‌تر از ما آن را حرام می کردند.

پس از بیان این مقدار زیاد از زیان‌های سیگار دیگر اصلاً جایی برای سخن گفتن از حرام بودن آن باقی نمی‌ماند؛ زیرا پیامبر گرامی از جانب خداوند آمده که خوردنی‌های پاک و تمیز را برای بشریت حلال کند و خوردنی‌های زیانبخش و ناپاک را حرام.

پس با این وصف آیا می‌توان تصور کرد که انسان عاقلی سیگاری به دست می گیرد و آن را دود می کند؟ خیر، محال است و این دلیل فطری است بر این که سیگار ناپاک است و می‌زیبد که انسان پیش از خوردن غذا و هر چیزی «بسم الله الرحمن الرحیم» و پس از آن «الحمدلله رب العالمین» بگوید و از خدا بخواهد نعمت‌های خود را بر آن‌ها بیشتر کند. خداوند می‌فرماید:

﴿ ٱلَّذِينَ يَتَّبِعُونَ ٱلرَّسُولَ ٱلنَّبِيَّ ٱلْأُمِّيَّ ٱلَّذِى يَجِدُونَهُۥ مَكْتُوبًا عِندَهُمْ فِى ٱلتَّوْرَىٰةِ وَٱلْإِنجِيلِ يَأْمُرُهُم بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَىٰهُمْ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ ٱلطَّيِّبَـٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ ٱلْخَبَـٰٓئِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَٱلْأَغْلَـٰلَ ٱلَّتِى كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۚ فَٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ بِهِۦ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَٱتَّبَعُوا۟ ٱلنُّورَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ مَعَهُۥٓ ۙ أُو۟لَـٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴾[1]

«کسانی که از فرستاده‌ی خدا پیامبر امی پیروی می‌کنند کسی که اسم نوشته

۱. سوره‌ی اعراف، آیه‌ی ۱۵۷.

شده‌اش را در کتاب‌های تورات و انجیل پیش خود می‌یابند و آنها را به کارهای خوب وا می‌دارد و از کارهای زشت باز می‌دارد، غذاها و خوردنی‌های پاک و مفید را برایشان حلال و ناپاک و مضرها را برایشان حرام می‌کنند و بار گرانشان و زنجیرهایی که بر دست و پای آنها بود، از دوش‌شان برمی‌دارد. بی‌گمان آنهایی که به او ایمان آورده‌اند و یار و یاور او شدند و از نوری که در پیشاپیش اوست پیروی کردند، رستگار شدند».

پروردگار در جایی دیگر می‌فرماید:

﴿ وَأَنفِقُوا۟ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ وَلَا تُلْقُوا۟ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى ٱلتَّهْلُكَةِ ۛ وَأَحْسِنُوٓا۟ ۛ إِنَّ ٱللَّهَ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴾ [1]

«در راه خدا بخشش کنید و به دست خود، خودتان را به هلاکت نیندازید، نیکی کنید که خدا نیکوکاران را دوست دارد».

آن که سیگار می‌کشد باید بداند که خود را در مسیر هلاکت انداخته است.

همچنین می‌فرماید:

﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَا تَأْكُلُوٓا۟ أَمْوَٰلَكُم بَيْنَكُم بِٱلْبَٰطِلِ إِلَّآ أَن تَكُونَ تِجَٰرَةً عَن تَرَاضٍ مِّنكُمْ ۚ وَلَا تَقْتُلُوٓا۟ أَنفُسَكُمْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا ﴾ (نساء: ۲۹)

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید دارایی‌های خود را در میان خود به ناحق تلف نکنید مگر این که با رضایت خود تجارتی بکنید. همدیگر را به کشتن ندهید و بدانید که خداوند در حق شما بس مهربان است».

اسلام خودکشی را حرام کرده است. امروزه نوعی خودکشی وجود دارد که در کمترین زمان انجام می‌شود و آن چنین است که شخصی چاقویی در جایی از بدن خود بزند، این یعنی خودکشی سریع و اما یک نوع خودکُشی دیگر که تدریجی است این است که سیگار بکشد.

از ابوهریره روایت شده که پیامبر(ص) فرمودند:

«مَنْ تَردّی مِنْ جبلٍ فقتل نفسَهُ، فَهُو فی نارِ جهنّم یتردّی فیه خالداً مُخلّداً فیها أبداً وَ مَنْ تحسَّی سُمًّا فقتَلَ نفسَهُ، فَسُمُّهُ فی یَدِهِ یتحسَّاهُ فی نارِ جهنّم

---

۱. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۱۹۵.

خالدًا مُخلَّداً فیها أبداً وَ مَنْ قتل نفسَهُ بحدیدة، فحدیدتُهُ فی یده یجأُ بِها فی بطنه فی نارِ جهنّمَ خالداً مخلّداً فیها أبداً»

«هر کس خود را از کوهی پایین بیندازد و کشته شود، در آتش جهنم خواهد بود و همیشه در آن خواهد ماند. هر کس زهر بخورد و خود را بکشد، آن زهر در دستش خواهد بود و در میان آتش جهنم تا ابد از آن می‌چشد. هر کس خود را با تکه آهنی [چاقو یا هر چیز دیگری] بکشد، آن تکه آهن در درون آتش جهنم در دستش خواهد بود و برای همیشه آن را در شکم خود فرو می‌کند.»[1]

گذشته از این‌ها پیامبر هرگونه مست و سست‌کننده‌ای را نهی فرمود. از ام سلمه روایت شده که **«پیامبر از هر گونه مست و سست کننده‌ای نهی فرمود»**.[2]

هر آدم تنگدستی که سیگار می‌کشد باید بداند که مرتکب عمل احمقانه‌ای می‌شود و هر ثروتمندی که این عادت را دارد اسراف می‌کند. خداوند می‌فرماید:

﴿ إِنَّ ٱلْمُبَذِّرِينَ كَانُوٓاْ إِخْوَٰنَ ٱلشَّيَٰطِينِ ۖ وَكَانَ ٱلشَّيْطَٰنُ لِرَبِّهِۦ كَفُورًا ﴾[3]

«اسراف کنندگان برادر شیطان‌اند و به راستی که شیطان نسبت به پروردگارش بس ناسپاس بود».

اگر در زمین‌های زراعی فراوانی که صرف کشت تنباکو می‌شود، حتی محصولات عادی مانند سبزیجات و میوه‌ها در آن کاشته شود، خیر و برکت همه جا را فرا می‌گیرد، در آمدها افزایش می‌یابد، مردم به سلامت می‌مانند و بی‌گمان انسانیت در حال و وضعی دیگر غیر از این خواهد بود که اکنون در آن به سر می‌برد.

یکی از دانشمندان بزرگ دولت عثمانی در تحریم تنباکو و سیگار فتوایی صادر کرده و غیر از او بزرگان دیگری مانند علامه ابراهیم لقانی، شیخ سالم سنبوری و مفتی عربستان سعودی، شیخ بدرالدین حسنی، شیخ علی دقر شیخ شام و شیخ محمد حامد نیز چنین فتوایی داده‌اند.

شیخ جاد الحق شیخ دانشگاه الأزهر فتوایی صادر کرده که متن آن بدین قرار است:

---

۱. بخاری (۵۴۴۲)، مسلم (۱۰۹)، ترمذی (۲۰۰۴۳) و دیگران.

۲. امام احمد (۲۶۶۷۶) و ابوداود (۳۶۸۶).

۳. سوره‌ی اسراء، آیه‌ی ۲۷.

«بسیار آشکار است که مصرف هر نوع ماده‌ی دخانی و به هر طریقی، چه در حال یا در آینده زیان بسیار زیادی به جان و مال انسان می‌رساند و او را به بسیاری از بیماری‌های گوناگون مبتلا می‌کند. با توجه به این دلایل و زیان‌هایی که دارد و بنابر آنچه یاد شد، مصرف آن حرام است. بنابراین به هیچ وجه و به منظور حفظ جان و مال و پرهیز از خسارت و زیان‌هایی که علم پزشکی بیان داشته، برای مسلمان جایز نیست آن را مصرف کند».

مطالب علمی ذکر شده همه از سازمان‌های بهداشت جهانی، دانشگاه‌های بسیار پیشرفته و پژوهش‌های دقیق گرفته شده و حقیقت هم همین است. گروهی از دانشمندان علم پزشکی در غرب گزارشی ۳۸۷ صفحه‌ای با عنوان «سیگار و سلامتی» ارایه کرده‌اند که تأکید دارد خطرهای بزرگ و مرگباری در نتیجه‌ی سیگار کشیدن برای انسان پیش می‌آید.

اما پدیده‌ی جدیدی که می‌توان از آن بحث کرد این است که بیماری‌های قلب و عروق و بیماری‌های خون، معمولاً در سن ۶۰ سالگی به بالا دیده می‌شود که شخص دیگر به آخرهای خط رسیده و رو به زوال است؛ بلکه اکنون خطر در حالت‌های دیگری است، آسم، در سن ۳۰، ۲۵ و ۲۲ سالگی، مرگ بر اثر سیگار، این پدیده‌ی نوظهوری است که پیشتر نبوده است.

بنیادی‌ترین نیازهای زندگی سه تاست، نخست هدایت، دوم سلامتی و سپس لیاقت و شایستگی. و لازم به ذکر است که بدون فراهم بودن سلامتی، لیاقت و شایستگی معنایی ندارد، و بدون هدایت نیز سلامتی بی‌فایده است. بنابراین یکی از ارکان بنیادی زندگی مؤمن، سلامتی است؛ زیرا که با داشتن سلامتی می‌تواند نقش جانشینی خود بر روی زمین را به خوبی بازی کند و به هدفی که از بهر آن آفریده شده، برسد. با وجود سلامتی است که می‌تواند به هدایت دست یابد و از مال و سامان بهره‌مند گردد، پس اگر برایش محقق شود که سیگار و دود سلامتی‌اش را با خطر مواجه می‌کند معقول نیست که حتی یک نخ سیگار هم بکشد. خداوند می‌فرماید:

﴿ ٱلَّذِينَ يَتَّبِعُونَ ٱلرَّسُولَ ٱلنَّبِيَّ ٱلْأُمِّيَّ ٱلَّذِي يَجِدُونَهُۥ مَكْتُوبًا عِندَهُمْ فِي ٱلتَّوْرَىٰةِ وَٱلْإِنجِيلِ يَأْمُرُهُم بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَىٰهُمْ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ ٱلطَّيِّبَٰتِ

وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ ٱلْخَبَٰٓئِثَ ﴾[1]

«آنان که از این فرستاده، پیامبر درس نخوانده ـ که نام او را نزد خود، در تورات و انجیل نوشته می‌یابند ـ پیروی می‌کنند، همان پیامبری که آنان را به کار پسندیده فرمان می‌دهد و از کار ناپسند باز می‌دارد، و برای آنان چیزهای پاکیزه را حلال و چیزهای ناپاک را حرام می‌گرداند، آنهایی که از او پیروی کنند غریق رحمت الهی می‌شوند».

خداوند بزرگ و بلندمرتبه خوردنی‌های پاک و سالم را برای ما انسان‌ها حلال شمرده و ناپاکی‌ها را حرام کرده است، بنابراین مؤمن بایدچیزهایی را که برایش سودمند است و آن چه را که برایش زیان‌آور است، خوب بشناسد، و قدر عمر گرانمایه‌اش را بداند، و باید بداند که چگونه عمرش را می‌گذراند، پیامبر بزرگوار ما را از هر چیزی که برایمان مضر و زیان‌آور است، باز داشته است. وخداوند بزرگ ما را به ایمان تشویق می‌کند و آن را در دلمان آراسته است و در مقابل، کفر، بدکاری و نافرمانی را برایمان زشت و نادرست دانسته و چون انسان از دستورهای پروردگارش نافرمانی کند، در لغزشگاه‌های خطرناکی می‌افتد که زندگی و آخرتش را ناامن می‌کند و پرآزار.

زیان‌های سیگار کشیدن برای قلب و سرخ‌رگ‌ها

پروردگار پاک و دانا به منظور تکریم و بزرگداشت انسان و ارج نهادن به او مجموعه سیستم‌هایی در بدنش تعبیه کرده که در هنگام رویارویی با خطر به یاری‌اش بشتابد؛ مثلاً اگر کسی در جایی راه برود و ناگهان ماری ببیند، چه می‌شود؟ این مراحل زیر روی می‌دهد:

بلافاصله قیافه و شکل مار بر روی شبکیه‌ی چشم تشکیل می‌شود که این مرحله‌ی احساس است، احساس دیدن، یعنی شخص خطر را دیده و احساس کرده است. سپس تصویر روی شبکیه به مراکز ادراک در مخ ارسال می‌گردد و مخ با توجه به شناختی که دارد و از راه تجربه و یادگیری به این شناخت دست یافته است، متوجه می‌شود که این مار زندگی انسان را با خطر مواجه می‌کند، پس او اکنون با خطر روبه‌رو است، در این

۱. سوره‌ی اعراف، آیه‌ی ۱۵۷.

جا مغز که اصل دستگاه عصبی است وارد عمل می‌شود و با ابزارهایی بس پیچیده بخش مخصوص دستگاه عصبی خودکار را آگاه می‌کند و غده‌ی فوق کلیوی خود مستقیماً به این امر اقدام می‌کند.

فرمان اول چنین است که به تمام رگ‌های خونی دستور می‌دهد به منظور حفظ خون مجراهای خود را تنگ کند، در نتیجه تمام رگ‌ها تنگ می‌شود و زرد رنگی شخص ناشی از این فرآیند است. دستور دوم هم برای قلب صادر می‌شود تا ضربانش را بالا ببرد، قلب در حال عادی هشتاد بار در دقیقه می‌تپد، اما گاهی برای مواجهه با خطر تپش آن به صد و هشتاد بار می‌رسد و خون را با سرعت بیشتری به عضله‌ها می‌فرستد.

دستور سومی هم به ریه‌ها می‌رسد که جهش خود را بیشتر کند، به خاطر همین است کسی که ترسیده نفس ـ نفس می‌زند. دستور دیگری به کبد می‌رسد تا مقداری قند در خون رها سازد تا بتوان باخطر مقابله کرد. فرمان بعدی برای ذرات شناور خون می‌آید، که خالق آن را برای جلوگیری از هرگونه خلل یا شکافی در سرخ رگ‌ها به هنگام زخمی شدن آن درست کرده و بنا بر مضمون فرمان رسیده، شمار آن در خون افزایش می‌یابد.

البته در نظر انسان این امر طبیعی است، وقتی انسان با خطری روبه‌رو می‌گردد قلبش با سرعت بیشتری می‌زند، شش‌ها هم تندتر می‌جهد و به خاطر تنگ شدن مجرای رگ‌ها رنگش به زردی می‌گراید، میزان قند درخون بالا می‌رود و شمار ذرات شناور برای بستن هرگونه شکاف وارده‌ای، بیشتر می‌شود.

اما دود چه بلایی بر سر انسان می‌آورد؟ ماده‌ی سمیی به نام نیکوتین در دود هست که ترشح آدرنالین را افزایش می‌دهد این و آدرنالین است که ضربان قلب را تند و سرخ‌رگ‌ها را تنگ می‌کند، به همین خاطر بیشتر سیگاری‌ها رنگشان زرد است.

پس خطر کجاست؟ تنگی مداوم سرخ‌رگ‌ها گاهی سبب انسداد سرخ‌رگ‌های قلب می‌شود، و آنژین صدری در شخص بروز می‌کند، یا باعث لختگی خون در داخل رگ‌ها یا مسدود شدن سرخ‌رگ‌های مغز می‌شود و در نتیجه شخص با سکته‌ی مغزی روبه‌رو می‌شود یا سرخ‌رگ‌های ساق پا را مسدود می‌کند که موات را در پی دارد و در این صورت چاره‌ای جز قطع پا نخواهد بود. خطر دیگری که سیگار کشیدن دارد این

است که حالتی از سستی و تنگی در رگ‌ها ایجاد می‌کند. تنگی سرخ‌رگ‌ها و سیاهرگ‌ها چه خطری دارد؟ فشار خون را بالا می‌برد. آن چه ذکر شد مواردی است که شکی در آن نیست و ثابت شده است، به همین خاطر شرکت‌های تولید تنباکو و سیگار در سراسر جهان موظفند روی پاکت یا تنباکو بنویسند: «سیگار زیان‌های بزرگی برای قلب و رگ‌های خونی در پی دارد».

در گلبول‌های قرمز مقادیری هموگلوبین هست که اکسیژن را از ریه‌ها می‌گیرد و آن را به سلول‌ها می‌رساند تا مواد قندی مصرف شود و نیروی بدن را تأمین کند.

هموگلوبین آدم‌های سیگاری با نخستین اکسید کربنی که در نتیجه‌ی سیگار کشیدن به وجود می‌آید، متحد می‌شود، در نتیجه‌ی این اتحاد هموگلوبین از انجام روند حمل و نقل اکسیژن باز می‌ماند. چون ۱۵ درصد از هموگلوبین انسان سیگاری به جلوگیری از این کار برمی‌خیزد و چون میزان سیگار کشیدن بالا می‌رود، یک سوم گلبول‌های خون یا یک سوم هموگلوبین موجود در آن از نقل اکسیژن از شش‌ها به سلول‌ها باز می‌ماند، این تأثیر دوم سیگار کشیدن بر روی قلب، سیاهرگ‌ها و سرخ‌رگ‌ها است.

نویسنده‌ی این مقاله در ادامه می‌افزاید ۸۰ درصد بیماران قلب، سیگاری‌ها هستند.

کارخانه‌های سیگار، تنباکو را در ظرف‌ها و لوله‌های محکمی می‌گذارد، مقداری آب میوه، آب انگور، آب سیب یا میوه‌ی دیگری بر روی آن می‌ریزد. سپس خمیرپاره‌هایی بر آن می‌گذارند و آن گاه بسته‌بندی می‌کنند، سه سال محکم آن را نگه می‌دارند، تا کهنه شود و تنباکو با شراب و الکل ترکیب گردد و در نتیجه برگ‌های تنباکو به الیاف نرم و خشکی که در الکل جوشیده تبدیل می‌شود، به این خاطر است که یک نخ سیگار وقتی روشن می‌شود تا آخرش خاموش نمی‌شود؛ چون تنباکو با الکل آمیخته شده است، و جمله‌ی «دارای بوی مطبوع!» که بر تابلوهای تبلیغاتی سیگار نوشته شده به این اشاره دارد. این مطلب در کتابی که نویسنده‌اش پس از دیداری از کارخانه‌های تولید تنباکو در آمریکا نوشته بود، آمده است.

مورد دیگری که قابل ذکر است این که مردی به نام ماکلاریم که شخصیتی بسیار جذاب داشت، شرکت‌های سیگار در تبلیغات از او استفاده می‌کردند و اغلب لباس یک چوپان را به تنش می‌پوشیدند و طوری او را به سخن می‌آوردند که مردم را به

سیگار کشیدن تشویق کند. این شخص در اوج جوانی در گذشت؛ زیرا در اثر سیگار کشیدن به سرطان ریه مبتلا شده بود؛ آخرین سخنانش چنین بود که به من باور نکنید، دود سیگار مرا کشت، خودم بهتر می‌دانم، من به شما دروغ می گفتم.

یکی از نشانه‌های مؤمن این است که ارزش خود، زندگی و سلامتی را می‌داند، سلامتی قطاری است که او را در ایستگاه خوشبختی آخرت پیاده می کند. نعمت‌هایی که در سلامتی نهفته است پلی است که او را به بهشت جاودانه می‌رساند، پس باید با جان و دل در راه حفظ سلامتی خود بکوشد؛ چرا که سرمایه‌ی زندگی است، و خداوند بلندمرتبه می‌فرماید:

﴿ وَلَا تُلْقُوا۟ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى ٱلتَّهْلُكَةِ ﴾ [1]

«با دست خود، خود را به وادی هلاکت نیفکنید».

باید دانست که اولین اکسید کربن ناشی از سیگار بر روند نفوذ کلسترول در دیواره‌ی سرخ‌رگ‌ها و سیاهرگ‌ها کمک می کند و نفوذ این ماده در دیواره‌ی رگ‌ها مجرای آن را تنگ می کند، فشار خون را بالا می‌برد و قلب رابه شدت خسته می کند.

نکته‌ی دیگری که لازم است به آن اشاره کرد این است که احتمال ابتلای سیگاری‌ها به بیماری قلب و سرخ‌رگ‌ها پانزده برابر بیشتر از آنهایی است که سیگار نمی‌کشند. ممکن است کسی بپرسد: آیا آنهایی که سیگاری نیستند مبتلا نمی‌شوند؟ در پاسخ می گویم چرا، مبتلا می‌شوند، اما به میزان بسیار کمتری نسبت به سیگاری‌ها.

این مطالب را به عنوان نصیحت از این جهت بیان کردیم تا خوانندگان را از آن آگاه گردانیم و سیگاری‌ها بدانند جریان از چه قرار است و چه سرنوشتی در انتظارشان است، چون دین عبارت است از نصیحت‌ها و دلسوزی‌های ما انسان‌ها به یکدیگر.

سیگار کشیدن منفی

این اصطلاح یعنی قرار گرفتن در معرض دود سیگار کسان دیگر در جاهای شلوغ و سربسته. دود سیگار بیشتر از خود سیگاری‌ها بر اطرافیان آنها تأثیر می گذارد. در یک پژوهش علمی که گروهی از دانشمندان به انجام رسانده‌اند آمده است: دود موجب

---

۱. سوره‌ی بقره، آیه‌ی ۱۹۵.

افزایش نسبت کلسترول در خون کسانی می‌شود که در معرض دود سیگار دیگران قرار می گیرند، که این امر خود منجر به ابتلا به بیماری‌های قلب، سرطان پوست و گلو و دیگر بیماری‌های مربوط به سیگار کشیدن می‌شود. از طرفی باید اذعان کرد که سیگار ضرر مضاعفی برای زنان باردار دارد، هرچند که خود سیگاری نباشند. وقتی پدر خانواده در کنار زن آبستنش سیگار می کشد باید بداند چه خطرهایی در پی خواهد داشت؛ زیرا ماده‌ی نیکوتین به جنین می‌رسد. پس چنانچه زنی که سیگار هم مصرف نمی کند، روزی سه ساعت در معرض دود سیگار دیگران قرار بگیرد، احتمال ابتلای جنینش به عیب و نقص‌هایی در سخن گفتن و در ذهنش بیشتر می‌شود.

اما اگر زن بارداری خود سیگار بکشد، بچه‌اش به غیر از مشکلاتی که در رشد عقلی و ذهنی خواهد داشت، یا کم وزن به دنیا می‌آید و یا پیش از موعد طبیعی. همچنین سیگار کشیدن تنها بر جنین زنی که سیگار می کشد یا در معرض دود سیگار دیگران قرار می گیرد، تأثیر بد ندارد و بس؛ بلکه در نوه‌هایش نیز تأثیرگذار خواهد بود، وقتی چنین زنی بچه‌ای به دنیا بیاورد، زیان‌های نهفته‌ی سیگار به نسل بعدی نیز منتقل می‌شود و علاوه بر آن در رشد منفی نوه‌ها هم تأثیر خواهد داشت.

امروزه سخن از زنان و مردان و بچه‌های غیرسیگاری است که در معرض دود سیگار دیگران قرار می گیرند، اینها نتایج هولناکی بود که پژوهش‌های علمی به آن رسیده است.

خداوند می‌فرماید:

﴿ ٱلَّذِينَ يَتَّبِعُونَ ٱلرَّسُولَ ٱلنَّبِيَّ ٱلْأُمِّيَّ ٱلَّذِي يَجِدُونَهُۥ مَكْتُوبًا عِندَهُمْ فِي ٱلتَّوْرَىٰةِ وَٱلْإِنجِيلِ يَأْمُرُهُم بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَىٰهُمْ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ ٱلطَّيِّبَٰتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ ٱلْخَبَٰٓئِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَٱلْأَغْلَٰلَ ٱلَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۚ فَٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ بِهِۦ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَٱتَّبَعُوا۟ ٱلنُّورَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ مَعَهُۥٓ ۙ أُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴾[1]

«کسانی که از پیامبر امی پیروی می کنند، پیامبری که نام و وصف او را در کتاب‌های خود انجیل و تورات ثبت شده، می‌یابند، او که آنها را به کارهای

---

۱. سوره‌ی اعراف، آیه‌ی ۱۵۷.

پسندیده سفارش می‌کند و از کارهای ناپسند باز می‌دارد، چیزهـای پـاکیزه و مفید را برایشان حلال و ناپاکی‌ها و چیزهای زیان‌آور را برایشان حرام می‌کند، کسانی که از او پیروی کنند رستگارند».

امروزه با دلایل علمی درست و پژوهش‌های تحقیقی ثابت شده است که دود سیگار از ناپاکی‌ها و چیزهای زیان‌آور است، و البته این نتیجه از مفهوم آیه‌ی بـالا نیـز برداشـت می‌شود.

فهرست منابع و مراجع[1]

- قرآن کریم.
- أساسیات علم المفاصل، انس قطیفانی و دانه الفقیر، دانشگاه دمشق، ۱۹۹۹م.
- الأسرار الطبیة الحدیثة فی السمک و الحوت، دکتر حسان شمس‌باشا، انتشارات المنارة (عربستان سعودی)، چاپ اول، ۱۹۹۱م.
- الإسلام ملاذ کل المجتمعات الانسانیة، محمدسعید رمضان بوطی، دارالفکر، دمشق.
- الإسلام و الحقائق العلمیة، محمود قاسم، دار الهجرة، مصر.
- الإسلام یتحدی، وحیدالدین خان، دارالجیل المسلم، مصر.
- أسنی المطالب فی أحادیث مختلفة المراتب، محمد سیددرویش حوت، دارالکتاب العربی، بیروت، ۱۴۰۳ هـ تصحیح خلیل میس .
- الأسودان التمر والماء، دکتر حسان شمس‌باشا، انتشارات مناره (عربستان سعودی)، چاپ اول، ۱۹۹۲م.
- الاشارات العلمیة فی القرآن.
- الإعجاز الطبی فی القرآن، سید جمیلی، دار و مکتبة الهلال، مصر.
- اعجاز القرآن فی العلوم الجغرافیة، محمدمختار عرفات، دار اقرأ، چاپ اول، ۲۰۰۳م.
- اعرف جسدک، زنجیره‌ی کتاب‌های فرهنگ عمومی، ترجمه‌ی عقید ماجد عظمه، چاپ زنجیره کتاب‌های فرهنگ عمومی.
- اعرف نفسک، دکتر فاخر عاقل، دارالعلم للملایین، چاپ سوم، ۱۹۷۴ م.
- الأمراض الشائعة، دکتر محی‌الدین طالو علبی، انتشارات ابن کثیر، چاپ اول، ۱۹۸۹م.
- الأمراض النفسیة و عوامل الشد إلی الخلف، دکتر مأمون حموش، انتشارات مأمون، چاپ اول، ۲۰۰۳م.
- الإنسان بین العلم والدین، شوقی ابوخلیل، دارالفکر، چاپ پنجم، ۱۹۸۹م.
- الإنسان و معجزة الحیاة، دکتر خلوق نور باقی، مؤسسه‌ی الرسالة، چاپ اول، ۱۹۹۸ م، ترجمه‌ی اورخان محمد علی.

---

۱. این فهرست بر اساس حروف الفبایی نام کتاب‌ها، تنظیم شده است.

- الانفجار الکبیر أو مولد الکون، امید شمشک، مؤسسه‌ی الرسالة، چـاپ اول، ۱۹۹۸ م، ترجمه‌ی اورخان محمد علی.
- الأنوار فی شمائل النبی المختار، حسین بن مسعود بغوی، تصحیح ابراهیم یعقوبی، انتشارات مکتبی، چاپ دوم، ۱۹۹۹م.
- الإیدز و الأمراض الجنسیة، دکتر محی‌الدین طالو علبی، دار ابن کثیر، چاپ اول، ۱۹۹۸م.
- الإیدز وباء العصر، دکتر محمد علی البار و دکتر محمد أیمن صافی، انتشارات مناره، چاپ اول، ۱۹۸۷م.
- بدائع السماء، جیرالد هوکز، ترجمه‌ی دکتر عبدالرحیم بدر، مکتبة العصریة (صیدا)، ۱۹۶۷م.
- بدائع الفوائد، ابن القیم جوزیة، انتشارات نزار مصطفی الباز، مکه‌ی مکرمـه، ۱۴۱۶ هـ/ ۱۹۹۶ م، تصحیح عبدالعزیز عطا، عادل عبدالحمید عدوی.
- البدانة و السمنة، دکتر حلمی ریاض جید، دارالمعارف، ۱۹۶۹م.
- تشریح و فیزیولوجیا الإنسان، واسیلی تاتارینوف، نشر میر (مسکو)، ۱۹۸۳م.
- التغذیة و النمو، دکتر محمد غسان سلوم، دانشگاه دمشق، چاپ چهارم، ۱۹۹۴م.
- تفسیر ابن کثیر، دارالفکر، بیروت، ۱۴۰۱ هـ .
- تفسیر طبری، انتشارات دارالفکر، بیروت، ۱۴۰۵ هـ .
- تفسیر قرطبی، دارالشعب، قاهره، ط ۲، تصحیح احمد عبدالحلیم بردونی.
- تلخیص الحبیر، ابن‌حجر، مدینه‌ی منوره، ۱۳۸۴ هـ/ ۱۹۶۴ م، تصحیح سید عبدالله هاشم یمانی مدنی.
- التمر دواء لیس فیه داء، محمد عبدالرحیم، انتشارات اسامه، بیروت.
- تنبیه العقول الإسلامیة لما فی آیات القرآن من العلوم الکونیة، ترجمه‌ی عبدالرحمن عیسی، محمد نجیب مطیعی.
- التوحید، عبدالمجید زندانی، انتشارات میراث فرهنگی، مصر.
- الجامع الصغیر، سیوطی، انتشارات طائر العلم، جده، تصحیح عبدالرؤوف مناوی.
- الجدید فی أمراض التدخین، دکتر نضال عیسی، دار المکتبی، چاپ اول، ۱۹۹۴م.
- الجنین المشوه و الأمراض الوراثیة، دکتر محمدعلی البار، انتشارات القلم و المناره، چاپ اول، ۱۹۹۱ م.
- جهاز التنفس، گروهی از پزشکان، دانشگاه دمشق، ۱۹۸۰م.
- الحبه السوداء بین الدین و الطب، دکتر عبدالرحمن نجار، انتشارات علوم قرآن، چاپ اول، ۱۹۹۲.

* حرب النجوم، عاطف معشوق.
* حركة الأرض و دورانها، محمد على صابونى، نشر القلم، چاپ اول، ۱۹۹۱م.
* الختان بين الطب و الشريعة، دكتر عبدالرحمن قادرى، انتشارات ابن‌نفيس، چاپ اول، ۱۹۹۶م.
* خلق الإنسان بين الطب و القرآن، محمد على البار، چاپ و نشر السعوديه، چاپ چهارم، ۱۹۸۳م.
* الخنزير بين ميزان الشرع و منظار العلم، دكتر احمد جواد، انتشارات السلام (قاهره)، چاپ اول، ۱۹۸۷ م.
* الدخان أحكامه و أضراره، عبدالكريم محمد نصر، ۱۹۹۶م.
* دراسات حول الطب الوقائى، گروهى از پزشكان، مجله‌ى الكتاب العربى (۱۷)، ۱۹۸۷م.
* دليل الأنفس بين القرآن الكريم و العلم الحديث، توفيق محمد عزالدين، انتشارات دارالسلام (قاهره)، چاپ اول، ۱۹۸۶م.
* الدليل الطبى و الفقهى للمريض فى شهر الصيام، دكتر حسان شمس‌باشا، دار السوادى (جده).
* دليل العائلة الطبى، جان غوميز، انتشارات الحوار، چاپ دوم، ۱۹۸۸م.
* الدماغ بنيته و وظائفه، عمران مقداد، دانشگاه دمشق، ۱۹۸۶م.
* دور الجراثيم فى حياتك، لئوشنيدر، ترجمه‌ى غسان مصرى‌زاده، انتشارات وزارت فرهنگ، ۱۹۸۱م.
* الدين فى مواجهة العلم، وحيدالدين خان، دار نفائس، چاپ چهارم، ۱۹۸۷ م، ترجمه‌ى ظفرالاسلام خان.
* رحلة الإيمان فى جسم الانسان، حامد احمد حامد، دار القلم، چاپ اول، ۱۹۹۱م.
* روائع الطب الإسلامى، بخش درمان، جزء اول، انتشارات معاجم، چاپ اول، ۱۴۱۵ هـ/ ۱۹۹۴م.
* روائع الطب الاسلامى، دكتر محمد نزار دقر، نشر معاجم، چاپ اول، ۱۹۹۵م.
* زادالمعاد، ابن‌القيم، دار الرسالة، انتشارات اسلامى منار، بيروت ـ كويت، ۱۴۰۷ هـ/ ۱۹۸۶ م، چاپ چهارم، تصحيح شعيب أرناؤوط ـ عبدالقادر أرناؤوط.
* الزهد، عبدالله بن مبارک، دارالكتب العلمية، بيروت، تصحيح حبيب الرحمن اعظمى.
* سبعون برهاناً علمياً، ابن خليفه، انتشارات ايمان، چاپ سوم، ۱۹۸۸م.
* السجائر حلال أم حرام، دكتر عبدالصبور شاهين، المكتبة الذهبيه.

* سنن ابن ماجه، دارالفکر، بیروت تصحیح فؤاد عبدالباقی.
* سنن ابوداود، دارالفکر، بیروت، تصحیح محمد محیالدین عبدالحمید.
* سنن ترمذی، دار احیاء التراث العربی، بیروت احمد محمد شاکر و دیگران.
* سنن دارمی، دارالکتاب العربی، بیروت، ۱۴۰۷ هـ تصحیح فؤاد احمد زمرلی، خالد سبع علمی.
* سنن کبرای نسایی، دارالکتب العلمیة، بیروت، ۱۴۱۱ هـ/ ۱۹۹۱ م، تصحیح عبدالغفار سلیمان بنداوی، سید کسروی حسن.
* السواک فی میزان الصیدله، علی رغبان و فراس رزوق و مجاهد کرمان، انتشارات فصلت، چ اول، ۱۹۹۷م.
* السیرة النبویة، ابن‌هشام، دارالجیل، بیروت، ۱۴۱۱ هـ چاپ اول، تصحیح محمد سعید بسیونی زغلول.
* شرح صحیح مسلم، نووی، دار احیاء التراث العربی، بیروت، ۱۳۹۲ هـ.
* شرح عمدة، ابن‌تیمیة، انتشارات عبیکان، ریاض، ۱۴۱۳ هـ تصحیح دکتر مسعود صالح عطیشان.
* شعب الإیمان، بیهقی، دارالکتب العلمیة، بیروت، ۱۴۱۰ هـ چاپ اول، تصحیح محمد سعید بیونی زغلول.
* شفاء التباریح و الأدواء فی حکم التشریح و نقل الأعضاء، شیخ ابراهیم یعقوبی، چاپخانه‌ی خالدبن ولید، چاپ اول، ۱۹۸۶م.
* الشفاء بالحبه السوداء، فرح عبدالحمید قداحی، انتشارات الاسراء (قاهره)، ۱۹۸۹م.
* الشمس و القمر بحسبان، دکتر احمد عبدالجواد، انتشارات هاشم کتبی.
* صحیح ابن حبان، مؤسسه‌ی رسالت، بیروت، چاپ دوم، ۱۴۱۴ هـ/ ۱۹۹۳ م، تصحیح شعیب أرناؤوط.
* صحیح ابن خزیمة، انتشارات مکتب اسلامی، بیروت، ۱۳۹۰ هـ / ۱۹۷۰ م، تصحیح محمد مصطفی اعظمی.
* صحیح بخاری، انتشارات ابن کثیر، یمامه، بیروت، ۱۴۰۷ هـ / ۱۹۸۷ م، ط ۳، تصحیح دکتر مصطفی دیب البغا.
* صحیح مسلم، انتشارات احیاء التراث العربی، بیروت، تصحیح فؤاد عبدالباقی.
* الطب الاسلامی، محیالدین حالو علبی، دار ابن کثیر، چاپ اول، ۱۹۹۲م.
* الطب المجرب، خالد سیدعلی، نشردار التراث (کویت)، چاپ پنجم، ۱۹۹۳م.

* الطب النبوی فی ضوء العلم الحدیث، دکتر غیاث حسن احمد، انتشارات المعاجم، چاپ اول، ۱۹۹۵ م.
* الطب النبوی و العلم الحدیث، دکتر محمد ناظم النسیمی، بنگاه متحد، چاپ اول، ۱۹۸۴م.
* الطب النبوی، ابن القیم جوزیه، دارالفکر، بیروت، تصحیح عبدالغنی عبدالخالق.
* الطب النبوی، ابن قیم جوزیة، نشر الحکمة.
* الطب النبوی، ابن‌القیم، دارالفکر، بیروت، تصحیح عبدالغنی عبدالخالق.
* الطب الوقائی بین العلم والدین، دکتر نضال عیسی، انتشارات مکتبی، چاپ اول، ۱۹۹۷.
* الطب محراب الایمان، خالص جلبی، انتشارات نفائس، بیروت.
* الطب محراب الإیمان، دکتر خالص کنجو، مؤسسه‌ی الرسالة، ۱۹۷۱م.
* طبیبک معک، دکتر صبری قبانی، دارالعلم للملایین، چاپ هفتم.
* طعامک سلیماً و سقیماً، دکتر ضیاء الدین حماس، مرکز کتاب نورشام، ۱۹۹۹م.
* الطقس، أ. ج فور سدایک، مرکز انماء عربی (بیروت)، ۱۹۸۱ م، ترجمه‌ی نبیله (هیلین) منسی.
* عظمة الرحمن فی خلق الإنسان، علی شیخ علی، دانشگاه دمشق، ۱۹۷۷م.
* العلاج بالنبات، ودیع جبر، دارالجیل، چاپ اول، ۱۹۸۸م.
* علل دار قطنی، انتشارات طیبة، ریاض، ۱۴۰۵ هـ/ ۱۹۸۵ م، چاپ اول، تصحیح محفوظ‌الرحمن زین الله.
* علم النفس الإسلامی، محمد رمضان قذافی، از چاپ شده‌های روزنامه‌ی الدعوة الاسلامیة، چاپ اول، ۱۹۹۰م.
* العلم فی حیاة الانسان، دکتر عبدالحلیم منتصر، دارالکتاب العربی، ۱۹۸۴م.
* العلم فی منظوره الجدید، روبرتم. اغروس، سلسلة عالم المعرفة، شماره‌ی ۱۳۴، ترجمه‌ی دکتر کمال خلایلی.
* العلم والدین مناهج و مفاهیم، دکتر احمد عروه، دارلفکر، چاپ اول، ۱۹۸۷م.
* العلم یدعو إلی الإیمان، اکریسی موریسون، نشر نهضت مصری، چاپ سوم، ۱۹۵۸ م، ترجمه‌ی محمود صالح الفلکی.
* العلوم فی القرآن، دکتر محمد جمیل حبال و دکتر مقداد مرعی جواری، دار النفائس، چاپ اول، ۱۹۹۸م.
* الغذاء لا الدواء، صبری قبانی، دارالعلم للملایین ، چاپ سوم، ۱۹۶۶م.
* غرائب مخلوقات الله، لطفی وحید، مکتب نوین دانشگاهی، ۱۹۹۰م.

* غریزة أم تقدیر الهی، شوقی ابوخلیل، دارالفکر، چاپ ششم، ۱۹۸۷م.
* فتح الباری، شرح صحیح بخاری، ابن حجر، دار المعرفة، بیروت، تصحیح فؤاد عبدالباقی، محب الدین خطیب، ۱۳۷۹ هـ .
* الفردوس بمأثور الخطاب، دیلمی همدانی، دارالکتب العلمیه، بیروت، ۱۹۸۶، چاپ اول، تصحیح سعید بن بسیونی زغلول.
* الفیزیاء المسلیة، یاکوف بیریلمان، نشر میر (مسکو)، چاپ پنجم، ۱۹۷۷م. ترجمه‌ی دکتر سلیمان منیر.
* فیه شفاء للناس العسل، دکتر محمد نزاردقر، دارالکتب العربیه.
* القاموس المحیط، فیروزآبادی.
* القرآن و علم النفس، دکتر عبدالعلی جسمانی، العربیه للعلوم، چاپ اول، ۱۹۹۹م.
* القرآن و علوم العصر الحدیثه، ابراهیم فواز عراجی، دار النهضة العربیة، مصر.
* القرار المکین، دکتر مأمون شقفه، دار الاحسان، چاپ دوم، ۱۹۸۷م.
* قصةالعناصر، البیر دوکروک، ترجمه‌ی وجیه سمان، انتشارات وزارت فرهنگ، ۱۹۸۱م.
* قصص و طرائف عن الفلزات، س. فینیتسکی، ترجمه‌ی عیسی مسوح، نشر میر (مسکو)، ۱۹۸۴م.
* کتابه المعرفة ـ الحیوان، دکتر عبدالمنعم عبید، بنگاه تراد کسیم.
* کتابه المعرفة ـ النبات، دکتر عبدالمنعم عبید، بنگاه تراد کسیم.
* کتابه المعرفة ـ جسم الانسان، دکتر عبدالمنعم عبید، بنگاه تراد کسیم.
* کشف الخفاء، عجلونی، مؤسسه‌ی رسالت، بیروت، ۱۴۰۵ هـ چاپ چهارم، تصحیح قلاش.
* الکواکب الوطن، کیفن دبلیو کیلی، نشر میر (مسکو).
* الکون و أحجار الفضاء، محمد فتحی عوض، نشر وثبه.
* الکون و الأرض و الإنسان فی القرآن العظیم، رجا عبدالحمید عرابی، انتشارات الخیر، چاپ اول، ۱۹۹۴م.
* لسان العرب، ابن منظور، دار صادر، بیروت ـ لبنان، چاپ اول، ۱۹۹۷م.
* الله و العلم الحدیث، عبدالرزاق نوفل، دارمصر للطباعه، چاپ دوم.
* الله یتجلی فی عصر العلم، گروهی از دانشمندان آمریکایی، دار احیاء التراث العربی، ترجمه‌ی دکتر دمراش عبدالمجید سرحان.
* ما هی نظریه النسبیة، لانداو ورومر، نشر میر (مسکو)، چاپ چهارم، ۱۹۷۸م.
* ماذا فی العلم و الطب من جدید، گروهی از پزشکان، دار الکتاب العربی (۲۱).

* مبادئ البیولوجیا، ارینا کروزینا، نشر میر (مسکو) چاپ دوم، ۱۹۸۲م.
* مبادئ التشخیص فی الطب الباطنی، گروهی از پزشکان، دانشگاه دمشق، ۱۹۹۹م.
* مجمع الزوائد، ابوبکر هیثمی، انتشارات میراث ریان، دارالکتاب العربی، قاهرة، بیروت، ۱۴۰۷ هـ .
* مختارالصحاح، رازی، انتشارات علوم، تصحیح دکتر مصطفی بغا.
* المستدرک علی الصحیحین، حاکم، دارالکتب العلمیة، بیروت، ۱۴۱۱ هـ/ ۱۹۹۰ م، تصحیح عبدالقادر عطا.
* المستطرف فی کل فن مستطرف، ابوالفتح أشبیهی، دارالکتب العلمیة، بیروت، ۱۹۸۶ م، چاپ دوم، تصحیح دکتر مفید محمد قمیحه.
* مسند الشهاب، قضاعی، مؤسسه‌ی رسالت، بیروت، ۱۴۰۷ هـ/ ۱۹۸۶ م، چاپ دوم، تصحیح حمدی سلفی.
* مسند امام احمد، مؤسسه‌ی قرطبه، مصر.
* مصنف ابن ابی شیبة، انتشارات رشد، ریاض، ۱۴۰۹هـ ، چاپ اول، کمال یوسف حوت.
* مصنف عبدالرزاق، انتشارات مکتب اسلامی، بیروت، ۱۴۰۳ هـ چاپ دوم، حبیب الرحمن اعظمی.
* مع الطب فی القرآن الکریم، دکتر عبدالحمید دیاب و دکتر احمد قرقوز، مؤسسه‌ی علوم قرآنی، چاپ اول، ۱۹۸۰م.
* مع الله فی السماء، دکتر احمد زکی، دار الهلال (قاهره).
* معالجة التدخین بین الأطباء و المتشرعین، دکتر ضیاءالدین جماس، نشر ابن حیان.
* معجزات الشفاء فی الحبة السوداء و العسل و الثوم و البصل، ابوفداء محمد عزت محمد عرف، نشر تهامه.
* معجزات فی الطب للنبی العربی، دکتر محمد سعید سیوطی، مؤسسه‌ی الرسالة، چاپ دوم، ۱۹۸۶م.
* معجزة القرآن، محمد متولی شعراوی، دار المختار الاسلامی، مصر.
* معجم کبیر، طبرانی، انتشارات علوم و حکم، موصل، ۱۴۰۴ هـ/ ۱۹۸۳ م، چاپ دوم، تصحیح حمدی سلفی.
* مقدمه فی علم الخلیة و الجنین، هانی رزق، دانشگاه دمشق، ۱۹۸۶م.
* من أسرار و إعجاز القرآن الکریم، محمد ادیب نابلسی، انتشارات دارالصفا، چاپ اول، ۱۹۹۹م.

* من علم الطب القرآنی، عدنان شریف، دارالعلم للملایین، چاپ اول، ۱۹۹۰م.
* من علم الفلک القرآنی، عدنان شریف، دارالعلم للملایین، چاپ دوم، ۱۹۹۱م.
* من علم النفس القرآنی، عدنان شریف، دارالعلم للملایین، چاپ سوم، ۱۹۸۷م.
* موسوعة الشباب، گروهی از نویسندگان، بنگاه میدلیفانت.
* موسوعة النباتات المفیدة، فرید باباعیسی، انتشارات عکرمه، دمشق، ۲۰۰۲م.
* موسوعة النباتات المفیدة، فرید باباعیسی، ترجمه‌ی محمد خیر جمعه، انتشارات ابن‌نفیس، چاپ اول، ۲۰۰۲م.
* موسوعة بهجة المعرفة، بنگاه جهانی چاپ و پخش.
* موسوعة لایف الأرض، آرثر بیزر، ترجمه‌ی محمد جمال‌الدین فندی، مؤسسه‌ی تایم.
* موسوعة لایف البحر، لئونارد انجیل، ترجمه‌ی دکتر عزت خیری، مؤسسه‌ی تایم.
* موسوعة لایف الکون، دیوید برجامینی، ترجمه‌ی نزیه حکیم، مؤسسه‌ی تایم، ۱۹۷۱م.
* موسوعة لایف جسم الإنسان، الان أ. نورس، مؤسسه‌ی تایم، ۱۹۶۸م.
* موطا امام مالک، دار احیاء التراث العربی، مصر، تصحیح محمد فؤاد عبدالباقی.
* مولد طفل، روبرت لافون، ترجمه‌ی محمد نصر، بنگاه ترادکسیم، ۱۹۷۷م.
* المیلاتونین هل هو الدواء السحری، دکتر حسان شمس‌باشا، انتشارات المناره (عربستان سعودی)، چاپ اول، ۱۹۹۶م.
* نحل العسل فی القرآن و الطب، دکتر محمدعلی بنی، مرکز الأهرام، چاپ دوم، ۱۹۸۷م.
* النحلة تسبح الله، محمد حسن حمصی، چاپ اول، ۱۹۷۱م.
* النفس بین العلم والدین، محی‌الدین میقری، چاپخانه‌ی عکرمه، چاپ اول، ۱۹۹۶م.
* و فی الصلاة صحة و وقایة، دکتر فارس علوان، دارالسلام (قاهره)، چاپ اول، ۱۹۸۹م.
* الوافی فی تخطیط القلب الکهربائی، دکتر ضیاءالدین جماس ودکتر عبدالملک کزبری، انتشارات رازی، چاپ اول، ۱۹۸۷م.
* الوجیز فی أمراض الکبد، لیلی محمد ادیب مؤید عظم و نهی احمد کامل، دانشگاه دمشق، ۱۹۹۸م.